子宫是人类的生命源泉，
生命的形成成长、人类的繁衍生息，
都从这里开始。

子宫是女人的美丽源泉，
女人靓丽的容颜、健康的身心、幸福的生活，
都与它息息相关。

魏素梅　吴朝香 / 著

女人的美丽源于子宫

NVRENDEMEILI
YOUZIGONGJUEDING

平淡的生活因女人的美丽而色彩斑斓
女人的美丽因健康的子宫而绚丽多姿

中国言实出版社

女人的美丽
源于子宫



魏素梅，女，38岁，1995年医学本科毕业后一直从事妇产科专业工作。2007年获四川大学华西医学院围产医学硕士学位，主攻妊娠期糖尿病及早产研究。现就职于成都市妇女儿童中心医院，任产科副主任医师。近年来发表论文数十篇。

上架建议 美 容

ISBN 978-7-80250-504



定价：35.00元

女人的美丽源于子宫

NVRENDEMEILI YOUZIGONGJUEDING

魏素梅　吴朝香 / 著

中国言实出版社

图书在版编目（CIP）数据

女人的美丽源于子宫 / 魏素梅，吴朝香著.
—北京：中国言实出版社，2011.11
ISBN 978-7-80250-504-9

Ⅰ.①子…
Ⅱ.①魏…②吴…
Ⅲ.①子宫—保健
Ⅳ.①R711.74

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 140911 号

出版发行 中国言实出版社
地　址：北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室
邮　编：100101
电　话：64924716（发行部）　64924735（邮　购）
64924880（总编室）　64928661（二编部）
网　址：www.zgyscbs.cn
E-mail：zgyscbs@263.net

经　销 新华书店
印　刷 三河市佳星印装有限公司
版　次 2012 年 1 月第 1 版　2012 年 1 月第 1 次印刷
规　格 787 毫米×1092 毫米　1/16　18.25 印张
字　数 230 千字
定　价 35.00 元　ISBN 978-7-80250-504-9 / R·21



女人美丽的根本在子宫

冰心曾说，世界上少了女人，就少了百分之五十的真，百分之六十的善，百分之七十的美。漂亮的女人就像生活中的一道靓丽风景，装点着我们的视野。每个女人都在以不同的方式，或优雅或娇艳或清淡或明媚，绽放着自己的美丽，修炼着自己的气质，让我们平淡的生活摇曳多姿。

生活因女人的姣美而变得色彩斑斓，女人也不辜负生活对她的期望，让追求美丽成为自己的天性。女人都爱美，没有一个女人不为美丽伤神，如何让自己变得更美丽，是女人讨论一生的话题。

但是，不是所有的女人都天生丽质。女人在用各种外在物质装饰自己，为自己美丽加分的时候，却始终没办法改变自己身体本来的缺陷。女人仍然为脸上出现的色斑、痘痘、暗沉、粗糙等皮肤问题伤神，仍然为生理周期变得不准、月经时间变长、痛经加剧、排卵期腹痛等生理问题而烦恼。

然而，女人，你是否知道，这一切都可能源于你的子宫。

女人的身体独特而神秘，充满了创造力和智慧。子宫，这个被称为

“第六脏腑”的器官，作为女人的“后花园”，藏于女人体内，与女人相伴一生，完成并见证了女人每一个阶段的蜕变，女人靓丽的容颜、健康的身心、幸福的生活，可以说都与它息息相关。

子宫是我们的生命源泉。上帝赋予了女人神圣而艰巨的职责，将人类传宗接代的事交给了女人。女人十月怀胎，用自己的鲜血甚至全部生命创造了新生命。子宫可以说是创造的天国，人类的繁衍生息是从这里开始的。

子宫更是女人的美丽源泉。子宫是非常重要的内分泌器官，它会分泌多种激素来维持女性内分泌的稳定。激素水平紊乱很容易造成皮肤问题，让黄褐斑、皮肤粗糙如影随形。女性疾病是使女人美丽失色的主要原因，而很多困扰女性的疾病也都与子宫有关。子宫血液循环变弱，肌肤也可能存在肤色暗沉、缺乏光泽，黑眼圈的隐患也存其中。

由此可见，一个健康的子宫对女人保持年轻美丽多重要啊！

健康的子宫是女人美丽的根本所在。为什么一过26岁女人就感觉皮肤状况变差、精力不如从前，甚至成人痘等问题都接连爆发？这可能都是因为主导女人美丽的引擎——子宫的状态开始走下坡路了！通常子宫的巅峰年龄在26岁左右，到了30岁前后会迎来“急转弯”。如果子宫年龄大于实际年龄，你会显得比同龄人更加衰老。可是，女人却总是忽视对子宫的保健，缺乏子宫的相关知识，导致各种子宫疾病，让自己的美丽渐渐失色。

一个健康的女人才美丽。美丽的根本在体内。

女人，想要健康美丽，不能不善待子宫！

女人，想要摆脱暗黄脸色，拥有粉嫩肌肤，就一定要保持子宫健康！

女人，拥有了健康的子宫，就拥有了美丽的法宝！



<<< 上篇 >>>

女人的美丽在哪里



<<< 下篇 >>>

女人的美丽要自己保护



上　篇

女人的美丽在哪里

冰心曾说，世界上少了女人，就少了百分之七十的美。每个女人都以不同的方式，或优雅或娇艳或清淡或明媚，绽放着自己的美丽。女人也一直追求着美丽。那么，女人的这个“美丽”到底在哪儿呢？子宫作为女人的“后花园”，藏于女人的体内，与女人相伴一生，女人靓丽的容颜、健康的身心、幸福的生活，都与它息息相关。

一、你了解子宫吗？

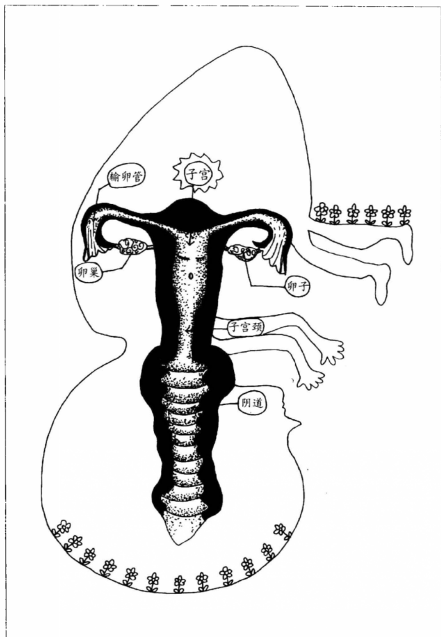
子宫是女人特有的生理器官。而作为女人又是否真正了解它呢？可能大部分的女性对子宫的了解就仅限于对它功能性的认识——孕育生命，而这个女人独有的生理器官到底是什么样的，到底有着怎样功能和作用，作为女人的你，又知道多少呢？

1．子宫是什么

女人的身体就像一个小宇宙一样，你不知道那小小的身体里面蕴藏了多大的能量，在她创造出下一代的时候，你就会感叹女人身体的奇妙。创世纪说，上帝创造了生命。但他不能事事亲为，于是将人类传宗接代的事交给了女人。女人十月怀胎，用自己的鲜血甚至全部生命创造了新生命。

女人创造新生命的这个地方就是子宫。

女人的子宫，是个神奇的地方。中医里常说人有两大奇腑：一个是人的大脑，一个就是女人的子宫。奇是什么？用通俗的话说，就是有很多东西我们解释不清。虽然科学很发达，但真正能解释明白它很难。人的大脑之神奇，在于大脑的无限潜力。我们常说一个人有多聪明、有多笨，说的


输卵管
子宫
卵巢
卵子
子宫颈
阴道

就是你的大脑被你开发了多少，你大脑中千万亿的神经细胞被你激活了多少。而女人的子宫，子宫所以神奇是那小小的方寸之地却延续了人类的全部生命。每个人都是从妈妈的子宫里出生的，妈妈的子宫可以说就是我们的故乡。

子宫的神奇和重要，不言而喻，但我们却对子宫知之甚少。当我们还是孩子的时候，根本不知子宫是何物，我们只会傻傻地问妈妈我们是从哪来的，会怀念妈妈的肚子和怀抱；当我们作为少女“初长成”时，知道了每个月有那么几天子宫在周期性地运动，但对子宫的认识仍然懵懂；当我们从女孩变成女人，甚至成为一个母亲之后，可能到那时候，我们才真正知道了子宫存在的意义。

五脏六腑是中国人用了几千年的一个名词，是指人体内的主要器官。人们常说人有五脏六腑，而现在医学最新研究表明，男性的身体是五脏六腑，而女性的身体中则有六脏六腑。女性的第六个脏就是子宫。将女人的子宫和人体重要的五脏六腑相提并论，足见子宫的作用之重要。因为，孕育生命是件非常重要的事情，需要身体具有精巧、准确的系统和技能。

子宫是女性孕育胎儿的器官。子宫是创造的天国，受孕后，子宫是胚胎发育、成长的场所。一个细胞经过十个月，在子宫里长成含有多达 2 兆个细胞的胎儿，婴儿在妈妈的子宫里，像叼着吸管一样，通过血管供给的血液，吸收各种营养物质才得以长大。

子宫是产生月经的地方。伴随着卵巢周期性排卵，子宫内膜脱落，子宫每月出血一次，成为月经。规律的月经，是一个女人性成熟的标志。每个月的月经过程，可以说是婴儿的灵魂从天上来到人间，挑选进入那个妈妈的子宫内的过程。

子宫是女性重要的生殖器官。女性的生殖器官分为外生殖器和内生殖器，外生殖器是女性生殖器官的外露部分，内生殖器则是指女性生殖器的内脏部分，位于盆腔内，包括阴道、子宫、输卵管和卵巢。性交时，子宫

是精子到达输卵管的通道。

万物皆有其存在的道理和原因。女人拥有的这个独特的“第六脏器官”，作为女人的“后花园”，藏于女人的体内，与女人相伴一生，完成并见证了女人每一个阶段的蜕变。

2. 你的子宫长什么样

子宫是女人特有的脏器官，但是，我敢说大部分的女人都不知道藏在她身体里面的这个宫殿是什么样的。

女人在怀孕的时候可能对子宫有一个感性的认识，以为那就是一个空腔，胎儿就在这个空腔里慢慢地生长发育。我想，除了在每次月经到来之时，我们可能意识到在我们的身体里还有一个子宫存在，在大多数时候，我们是感觉不到它的，更不要说它的模样了。

当我们感觉我们盆骨的时候，可能会认为子宫是贴合着盆骨的形状长的。事实上，子宫位于骨盆腔的中央，我们将子宫放在了身体的最深处，用高热量且具有缓冲、保温、断热等多种功能的脂肪谨慎地包起来的。我们对鸭梨的形状很熟悉，事实上，子宫的形状就像倒置的鸭梨，上宽下窄。子宫较宽的上部，称为宫体，略微隆突的地方，称为子宫底，子宫底两侧为子宫角，与输卵管相通。子宫下部比较窄，呈圆柱状，称为子宫颈。子宫体与子宫颈的比例会随着年龄的增长而变化，在婴儿期为 1:2，成年期为 2:1，老年期为 1:1。子宫腔为上宽下窄的三角形，两侧通输卵管，尖端朝下通宫颈管。

宫体和宫颈之间形成最狭窄的部分，称为子宫峡部在非孕期长约 1cm，妊娠期子宫峡部逐渐伸展变长，妊娠末期可达 7～10cm，形成子宫下段，称为软产道的一部分。宫颈内腔呈梭形称为宫颈管，成年妇女长

2.5～3.0cm，其下端称为宫颈外口，通向阴道。宫颈以阴道为界，分为上下两部，上部占宫颈的2/3，两侧与子宫主韧带相连，称为宫颈阴道上部；下部占宫颈的1/3，伸入阴道内，称为宫颈阴道部。

这就是女人子宫的模样。好好看看你身体里那创造生命的宝贝长什么样吧。生命的奇迹就是从这里开始的。你或许无法相信，也无法想象，如此小的一个器官居然能容纳重达几公斤的小宝贝。但你的身体就是这么奇妙，它的确延续了下一代。

3．子宫的组织结构

子宫是美丽的宫殿，而作为这个宫殿的“宫主”，你知道你是怎样建造它的吗？我问过很多女朋友，几乎没有一个人知道子宫是什么形状的，那就更别说了解子宫的组织结构了。女人作为子宫特有的拥有者，对子宫知之甚少，真是很不应该。

现在很多女人罹患妇科疾病，而大部分妇科疾病都是子宫疾病。当你们被子宫疾病困扰、为自己的子宫担忧的时候，有没有认真想过要仔细了解一下你身体里这个特有的器官呢？这让我想起一句俗话：“知己知彼，百战百胜。”我想，只有你真正了解了你的子宫，你才能有效地为它预防疾病、保养健康。

让我们从专业的角度来认真了解一下这个神奇的子宫吧。

子宫是以肌肉为主而组成的器官，成前后略扁的倒置梨形，位于人体下腹部盆腔中央、膀胱和直肠之间，由子宫底、子宫体、子宫峡部和子宫颈组成。

子宫体壁由三层组织组成，由内向外分别为子宫内膜层、肌层和浆膜层。子宫内膜层位于子宫腔与子宫肌层之间，无内膜下层组织，较软而光滑，为粉红色。子宫内膜分为三层：致密层、海绵层和基底层。内膜表面2/3为致密层和海绵层，统称为功能层，受卵巢性激素影响，发生周期变化而脱落，与血液一起排出，形成月经。基底层为靠近子宫肌层的1/3内

膜，不受卵巢性激素影响，不发生周期性变化。子宫肌层较厚，非孕时期只有 0.8cm，妊娠后肌纤维增生，子宫壁增厚，可达 2～2.5cm。子宫肌层也分为三层：内层肌纤维环形排列，中层肌纤维交叉排列，外层肌纤维纵行排列。子宫肌层肌肉中间有血管，子宫收缩时，血管压缩，就可制止产后出血。子宫浆膜层就是覆盖在子宫表面的腹膜，在子宫下部与膀胱、直肠连续，形成膀胱子宫反折腹膜和子宫直肠陷凹，后者在诊断和治疗中有重要意义。

子宫颈是一种结缔组织，含有少量平滑肌纤维、血管及弹力纤维。子宫颈突出于阴道内，内含有腺体，可分泌一种粘液，即宫颈粘液，这种粘液的形状和量的多少，与子宫内膜一样，受卵巢功能的影响并呈现明显的周期变化。排卵期，在雌激素作用下，宫颈粘液稀薄，有利于精子通过，与此同时，精子还能在子宫颈粘液中摄取养分，增加其活力，促进精子与卵子结合。而排卵后，在孕激素作用下，宫颈粘液减少而变得粘稠，并可在子宫颈管内形成粘液栓，使宫颈与外界分开，产生保护作用，同时，不利于精子通过子宫颈。

这就是我们子宫的组织结构。看完这些，作为女人，你是不是应该惊呼一下自己拥有的这个“高级型”的脏器官。你对你的子宫是否又有了深入的认识了呢？我们都应该对我们的身体负责，认真了解是第一步。当我们了解之后才能知道它的脆弱，我们也才能知道如何有效地去呵护它。

4. 你的子宫在哪里

我们说了，孕育生命是件非常重要的事情，所以女人把子宫放在了身体的最深处，用高热量且具有缓冲、保温、断热等多种功能的脂肪谨慎地包起来的。这个最深处在哪里？就是我们前面提到的人体下腹部盆腔中央、膀胱和直肠之间。子宫的位置可随膀胱与直肠的充盈程度或体位而有变化。直立时，子宫体几乎与水平面平行，子宫底伏于膀胱的后上方，子宫颈保持在坐骨棘平面以上。成人正常的子宫呈轻度前倾、前屈姿势，前倾即子宫轴与阴道轴之间呈向前开放的角度，前屈为子宫体与子宫颈之间的弯曲。

如此看来，对“子宫在哪里”这个话题。这个显然没什么更多好介绍的。事实上，我要向你们介绍的子宫所在的“地理环境”。

就像我们在一个地方生活，首先要去了解和熟悉周边的环境一样，这样才能融入这个地方，更好地处理好自己的生活，让自己过得怡然自得。我们既然已经下定决心要认真呵护我们的子宫了，光了解子宫显然是不够的。子宫周围还有和它息息相关的很多重要的组织结构，在这里，我们也必须了解清楚，这样更有助于我们协调好自己的生理机能，让自己拥有健康的身体。

我们了解一个地方，当然首先要摸清周边的构成。子宫的正常位置主要依靠盆膈和阴道的承托和韧带的牵引固定。这些结构受损或松弛时，可

以引起子宫脱垂。这里，我们可以看出子宫韧带的重要，这也是我们首先要介绍的与子宫相关的组织结构。

固定子宫的四对韧带分别是子宫阔韧带、子宫圆韧带、子宫主韧带、子宫骶韧带：

子宫阔韧带位于子宫两侧，为呈冠状位的双层腹膜皱襞。上缘游离，包裹输卵管，其外侧端移行于卵巢悬韧带。下缘和外侧缘与盆底和盆侧壁的腹膜较行，内侧缘与子宫前、后面的腹膜相续。子宫阔韧带可分三部分：①卵巢系膜，为卵巢前缘与子宫阔韧带后叶间的部分，由阔韧带后叶向后包裹卵巢所形成。②输卵管系膜，为输卵管与卵巢系膜根之间的部分。③子宫系膜，为子宫阔韧带的其余部分，内含子宫血管、淋巴管、神经及大量疏松结缔组织，称之为子宫旁组织。子宫阔韧带的作用是限制子宫向两侧移动。

子宫主韧带：又称子宫颈横韧带，位于子宫阔韧带基底部，由结缔组织和平滑肌纤维构成。连于子宫颈与盆侧壁之间，呈扇形，向下与盆膈上筋膜愈合。子宫主韧带是固定子宫颈，使其维持在坐骨棘平面以上的重要结构，损伤或牵拉造成该韧带松弛后，容易引起子宫脱垂。

子宫圆韧带：呈圆索状，由结缔组织和平滑肌纤维构成。长约12～14cm。起自子宫角，输卵管附着部的前下方，在子宫阔韧带前叶覆盖下弯向盆侧壁前行，越过髂外血管至腹壁下动脉外侧，经深环入腹股沟管，出浅环附着于阴阜及大阴唇皮下，它是维持子宫前倾的主要结构。

骶子宫韧带：由结缔组织和平滑肌纤维构成，起自子宫颈后面，向后呈弓形绕过直肠外侧，附着于骶骨前面。其表面有腹膜覆盖，形成直肠子宫襞。该韧带的作用是向后上方牵引子宫颈，防止子宫前移，使子宫维持前屈姿势。

耻骨子宫韧带：由结缔组织构成，起自子宫颈前面，向前呈弓形绕过膀胱外侧，附着于耻骨盆面，韧带表面有腹膜覆盖，形成膀胱子宫襞。耻

骨子宫韧带的作用是限制子宫后倾后屈。

在我们的每个身体组织中，都有血管、淋巴及神经，当然子宫也不例外。这也是与子宫相关的重要的组织结构。

血管：子宫动脉为营养子宫的主要动脉，起自髂内动脉的前干，沿盆侧壁向前内下方走行，进入子宫阔韧带基底部，在距子宫颈外侧约 2cm 处，横向越过输尿管盆部的前上方，至子宫颈侧缘迂曲上行，沿途分支进入子宫壁。主干行至子宫角处即分为输卵管支及卵巢支，后者在子宫阔韧带内与卵巢动脉分支吻合，故子宫的血液供应也有一部分来自卵巢动脉。子宫动脉与输尿管盆部交叉后，向下发出阴道支，分布于阴道上部。子宫静脉丛应于子宫两侧，由该丛发出的小静脉常汇合成两条子宫静脉，最后汇入髂内静脉。此丛前接膀胱静脉丛，后连直肠静脉丛，向下与阴道静脉丛相续，合成子宫阴道静脉丛。

淋巴：子宫底和子宫体上部的多数淋巴管，沿卵巢血管上行，注入腰淋巴结和髂总淋巴结。子宫底两侧的一部分淋巴管，沿子宫圆韧带注入腹股沟浅淋巴结。子宫体下部及子宫颈的淋巴管，沿子宫血管注入髂内淋巴结或髂外淋巴结，一部分淋巴管向后沿骶子宫韧带注入骶淋巴结。盆内脏器的淋巴管之间均有直接或间接的吻合，因此，如患子宫癌时，可有广泛转移。

神经：子宫的神经来自盆丛分出的子宫阴道丛，随血管分布于子宫和阴道上部。

5．子宫的邻居们

通过前面的介绍，我想我们已经比较全面地了解了我们的子宫了。其实，子宫只是女性的生殖器官的一部分。因此，我认为，我们从整体上对女性生殖器官作一个了解，可能会加深我们对子宫的认识。

女性生殖器官包括内生殖器和外生殖器两部分。外生殖器是指生殖器官的外露部分，又称外阴，包括大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道前庭部和前庭大腺及处女膜。内生殖器是指生殖器官的内脏部分，位于盆腔内，包括阴道、子宫、输卵管和卵巢。这里我们主要介绍和子宫一起构成内生殖器的子宫的“邻居们”。

首先是阴道，它是外界与子宫相连的通道，也是月经血排出及胎儿娩出的通道。阴道的上端连接着子宫，它的下端就是阴道口，阴道前面和膀胱、尿道为邻，后面则与直肠、会阴相连。阴道的生理功能有：将月经血自子宫输送到体外的通道；女性过性生活的重要场所；阴道下段前壁对性行为反应尤为敏感；正常情况下，阴道是胎儿自母体娩出的通道；阴道是检查女性内生殖器的窗口。阴道内有分泌物，能对阴道起润滑作用。青春期后会发生周期性的变化，而且会使阴道上皮细胞内的糖原增多，经过阴道内的正常菌群分解变成乳酸，可防止病原菌在阴道内生长繁殖，这也就是“阴道的自净作用”。由于阴道与外界相通，又是性交器官，容易受到病原体的侵袭，如果再不注意个人卫生或性行为紊乱，就会导致生殖器官

的炎症，甚至肿瘤的发生。

输卵管为一对细长而弯曲的肌性管道，位于子宫阔韧带的上缘，内侧与宫角相连通，外端游离呈伞状，与卵巢接近，全长为 8～15cm。输卵管与其他空腔器官相似，其管壁由内向外为粘膜层、肌层和浆膜层所构成。根据其构造和功能，由前向后依次分为四部分：漏斗部（伞部）——中央有输卵管腹腔口，边缘薄呈伞状；壶腹部——峡部外侧，管腔宽大且弯曲；峡部——在间质部外侧，细而直，管腔较窄；间质部——潜行于子宫壁内的部分，管腔最窄。输卵管具有极其复杂而精细的生理功能，对拾卵、精子获能、卵子受精、受精卵输送及早期胚胎的生存和发育起着重要作用。并且，由于输卵管是卵子与精子相遇的场所，受精卵也由输卵管向子宫腔运行，因此，如果输卵管的功能受到破坏，往往会引起“宫外孕”。

卵巢是作为女人的基本特征。卵巢为一对扁椭圆形的性腺器官，其主要作用是产生卵子和激素，从而使女人具备正常的生理特征和生育能力。卵巢的大小随年龄而有差异，青春期前，卵巢表面光滑；青春期开始排卵后，表面逐渐凹凸不平。在同一人，左右卵巢并不一致，一般左侧大于右侧。成人卵巢长度左侧平均为 2.93cm，右侧平均为 2.88cm；宽度左侧平均为 1.48cm；右侧平均为 1.38cm；厚度左侧平均为 0.82cm，右侧平均为 0.83cm，卵巢重为 3～4 克。35～45 岁卵巢开始逐渐缩小，到绝经期以后，卵巢可逐渐缩小到原体积的 1/2。通常成人卵巢的大小，相当于本人拇指指头大小。卵巢位于子宫底的后外侧，与盆腔侧壁相接。当妊娠时，由于子宫的移动，其位置也有极大的改变。胎儿娩出后，卵巢一般不再回到其原来位置。卵巢属于腹膜内位器官。

卵细胞是由卵泡产生的，这是卵巢的功能之一。女婴出生时，每一卵巢内约含 75 万个原始卵泡，随着年龄的增长，绝大部分原始卵泡逐渐解体而消失。从青春期开始，每月有一定数量的卵泡生长发育，但通常只有一个卵泡成熟，并且排卵。排卵后卵子存活数小时，此时，卵子如果进入

输卵管并遇到精子即可受精，成为受精卵。

在女性的生殖器官的周围还有一些与之紧邻的器官，也是我们不能忽视的。

与子宫、卵巢及输卵管邻近的器官有：尿道、膀胱、输尿管、直肠、阑尾等。这些器官的增大、收缩、充盈或排空固然影响其他器官，而某一器官创伤、感染、肿瘤等更易累及邻近器官。比如说，女性的尿道短而直，由于接近阴道，所以容易泌尿系统的感染。而膀胱位于子宫之前，它的大小、形状、充盈程度可影响子宫的位置，影响妇科检查时触诊的清晰度，在手术时直接影响手术的顺利进行。又比如说输尿管，它有一段位于宫颈部外侧 2cm，子宫动脉下方，在施行子宫切除结扎子宫动脉时，如果盆腔粘连严重容易损伤输尿管。同样，直肠位于子宫及阴道后方，妇科手术和分娩处理时也容易损伤。

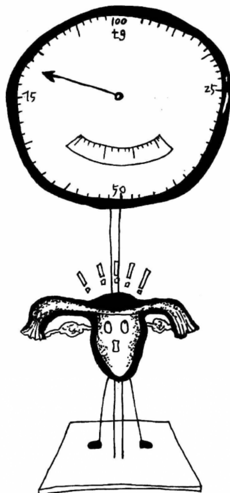
6. 子宫多大才健康

子宫的大小很重要，子宫偏小的话会产生很多影响，甚至会影响怀孕。那么，正常的子宫多大才健康呢?

女人的子宫，由于受卵巢激素的影响、妊娠分娩次数的多少及年龄的不同，在一生中其大小是不同的。新生儿时期的子宫大约为成人的 1/3 大小，长度只有 2.5～3.0cm。儿童时期，因为卵巢功能处于压抑状态，卵泡无雌激素或少有雌激素分泌，因此，子宫比较小，宫颈较长，约占子宫全长的 2/3。

随着年龄的增长，卵巢逐渐发育，生殖系统逐渐发育成熟，这时子宫大小也逐渐增大了、重量也逐渐增加了。到了成年期，未生过孩子的女人的子宫，正常情况下是：长 6～8cm、宽 4～5cm、厚 2～3cm，重量只有 50 余克，子宫腔的容量也仅为 5 毫升。

怀孕和生产后的子宫因肌纤维的增生而变大。怀孕后，胎盘逐渐形成，分泌激素，如蛋白激素、胎盘催乳素、雌激素、孕激素等。在这些激素的影响下，全身各系统发生了一系列变化。生殖系统变化很大，子宫无论从重量、容量，还是体积，其增长都很惊人。宫腔的容量在孕足月时可达到 5000 毫升左右，为非孕期的 1000 倍，羊水过多者可达 10000 毫升。子宫的重量在足月孕时可增至 1000 克，为原来的 20 倍。子宫增大主要是子宫肌细胞的肥大、增生，结缔组织的增生，血管的增多增粗等。子宫的


100
kg
75
25
50

增大，最初是由于受到内分泌激素的刺激所致；而3个月以后，则主要是由于宫内压力的增加所致。

因此，生过孩子的子宫比末产者的子宫又大些。生育次数的多少与子宫的大小也有关，生育多的子宫更大些。但这种增大不是持续不变的，如产后喂奶时间很长的妇女，子宫又会受性激素的影响而萎缩变小。随着年龄再增长，到了绝经期，卵巢功能衰退，使子宫肌层和内膜萎缩，子宫的体积就变小了。因此，子宫在女子一生中是有变化的。

除了子宫的大小有变化外，子宫和子宫颈的比例与子宫形状也是有差异的。在婴儿期，子宫体比子宫颈短，仅占子宫颈的一半；在成年的妇女中，子宫体则为子宫颈的1倍。末产妇的子宫体呈三角形，子宫颈为梭形；经产妇的子宫前后径则有所增大，子宫腔的三角形变得不明显。

虽然子宫大小不正常，会影响女人的生育，但子宫正常也不是意味着都能怀孕。尽管子宫发育正常，也会因为一些因素，致使不育。所以，我们要对子宫给予十二分的关注和关心，保持子宫健康、功能健全。

7. 子宫的成长历程

子宫是女人独特的脏器官。它之所以独特，是因为这是男人所没有的脏腑。但同样作为人类，女人怎么就拥有这样独特的脏腑了呢？难道真的是上帝为了让女人帮他创造生命而特别赐予女人的吗？女人为什么会有子宫呢？为什么只有女人才有子宫呢？就让我们一起来探探究竟吧。

据研究发现，无论男性还是女性，在胚胎早期都发现有一对中肾管和一对副中肾管。这两对管道就是男性和女性最初分化出差别开始的地方，它们分别发育成为男女生殖管道，称为原始生殖管道。但是这两对管道不是永久不变的，当生殖腺分化，这两对管道就开始发生不同的演变。子宫就是在这个演变的过程中形成的。

如果胚胎是男性，副中肾管就会退化，而中肾管则继续发育成为男性生殖器官；如果胚胎是女性，则和男性不同，女性的中肾管及中肾小管退化成遗迹，而副中肾管则继续发育成为女性内生殖器。女性副中肾管的头部衍化为输卵管；中段向内向下斜行，在中线与对侧合并成为一个管道，衍化成子宫底部及体部；其尾段则衍化成子宫颈和阴道上段。副中肾管的融合在早期是不完全的，二者之间有一个隔，形成双角形子宫；在发育过程中，隔会逐渐消失，这是子宫腔就变成 1 个，而形成单个子宫。

子宫就这样慢慢形成了。上面描述的一系列演变大约是在胚胎 12 周前完成。历经 12 周，女人就拥有了这个神奇的脏腑。这个小小的器官慢

慢生长着，在胎儿12周末时，子宫壁会增厚，此时可辨清子宫体和子宫颈；胎儿16周时，形成子宫肌层及结缔组织；24周末，子宫腔上皮层有原始的腺芽；至足月时，子宫内膜的腺体已较完善。但一个子宫要发育完善却是在青春期。

青春期的女孩，从乳房发育等第二性征出现至生殖器官逐渐发育成熟，获得生殖能力，子宫便是在这个时期伴随着卵巢的发育而发育成熟的。这一时期，女孩的促性腺激素使卵巢增大，卵泡开始发育和分泌雌激素，使内、外生殖器进一步发育。生殖器官从幼稚型变成成人型。这时，子宫增大，尤其宫体明显增大，使宫体占子宫全长的2/3。

当青春期的女孩第一次月经来潮时，就说明子宫已经基本发育成熟。这时子宫向外界“开放”，与外界的联系扩大，从而给形形色色病原微生物偷袭以可乘之机，可能诱发很多子宫疾病，因此从这个时期开始，女人应该采取一些强化防护措施，保护好自己的子宫。

女人从18岁左右开始，就进入生育期，这段时期是卵巢生殖机能与内分泌机能最旺盛的时期，一般历时约30年。这个时期女性功能成熟，有规律的周期性排卵。生殖器官在卵巢分泌的性激素作用下发生周期性变化。因此，此时的子宫，其各项生理机能是最良好的。所以，女人在这段时期，是最有女人味最有魅力的。

随着年龄增长，自然会出现身体变弱变糟的情况，这是人类自然的生理规律。女人的子宫也会在这个成长的过程中，慢慢衰老，出现疾病。但不管怎么样，它都会陪伴你一生，最后和你一起走到生命尽头。

8．月经，你从哪里来

月经，是女人特有的生理现象。回忆少女时代，恐怕大部分女人都会觉得月经初潮是自己人生第一次真正的恐惧，而且在月经结束的30多年，43000个小时里，女人因为月经，害怕的东西还有很多很多，而这些恐惧还不敢说出来。那么，月经到底是什么呢？从何而来呢？……下面让我们一起来详细了解一下这个伴随女人长达几十年的生理现象。

月经是在下丘脑、脑垂体、卵巢、子宫的荷尔蒙的作用下，以月为周期，在内膜里引起血液像涨潮落潮一样的生理现象，用妇产科学的专业术语来说，就是指伴随卵巢周期性排卵而出现的子宫内膜周期性脱落及出血。因此，月经是从子宫开始的。

月经是子宫内膜的脱落出血形成的，我们了解子宫内膜的周期性变化过程也就了解了月经的形成过程，那么子宫内膜的周期性变化过程是如何的呢？子宫内膜随卵巢的周期性变化而发生改变，一般分为四期：

(1) 增生期

经期后，在雌激素作用下，子宫内膜基底层细胞开始增生，先是修复剥脱处创面，随后因继续增生而变厚，腺体增多、变宽，并渐屈曲。血管也增生，渐呈螺旋状。间质则增生致密。

此期相当于卵泡发育成熟阶段，即月经周期的第5~14天左右。

(2) 分泌期

约为月经周期的15～23天，相当于排卵后黄体成熟阶段。

黄体分泌的孕激素和雌激素，将使增生期内膜继续增厚，腺体进一步扩大、屈曲、出现分泌现象。血管也迅速增长，更加屈曲。间质变疏松并有水肿。此时内膜厚且松软，含有丰富营养物质，有利于受精卵着床发育。

(3) 月经前期

相当于黄体退化阶段，约经期的24～28天。黄体退化时，孕激素、雌激素水平逐渐下降。激素的这一减退，将使内膜间质水肿消退变致密，致血管受挤压而使血流郁滞。最后轮番地出现局部血管的痉挛性收缩，造成内膜缺血、坏死，血管破裂出血。

(4) 月经期

为月经周期第1～4天。在内膜功能层（在基底层以上的部分，厚约5～6mm形成的散在小血肿，将使坏死的内膜剥脱，随血液排出，称之为月经。内膜的基底层随即开始增生，形成新的内膜。故月经期实际上是一个周期的结束，也是下一周期的开始。

月经的出现是，是女人生理成熟的标志。月经初潮多在13～14岁，可早至11～12岁。月经初潮早晚主要受遗传因素控制，营养、体重也起重要作用。近年，月经初潮年龄大有提前的趋势。

月经血呈暗红色，除血液外，还有子宫内膜碎片、宫颈粘液及脱落的引导上皮细胞。月经血中含有前列腺素及来自子宫内膜的大量纤溶酶。由于纤溶酶对纤维蛋白的溶解作用，月经血不凝。月经血比体内循环流动的血营养成分少，荷尔蒙更多一些，杀菌能力强，几乎没有血小板，是流动性的血液。

正常月经具有周期性。出血的第一日为月经周期的开始，相邻两次月

经第一日的间隔时间称为一个月经周期。一般为 21～35 日，平均 28 日。每次月经持续时间称为经期，一般为 2～7 日，多为 3～5 日。一次月经的总失血量为经量，正常经量为 30～50 毫升，超过 80 毫升称为月经过多。

一般情况下，女人在月经期无特殊症状。但经期由于盆腔充血以及前列腺素的作用下，有些女人会出现下腹部及腰骶部下坠不适或子宫收缩痛，并可出现腹泻等胃肠功能紊乱症状，少数女人还有可能头痛或轻度神经系统不稳。曾有研究报告表明，贫血会引起子宫发育不良、卵巢机能低下、女性荷尔蒙机能变弱、月经血量供给不足、月经延后或量少。压力或忧郁感等也会使月经日期推后。子宫内膜过多增殖或内膜里产生肌瘤的话，会产生严重的生理痛，还会生成很多血块的淤血，等等，许多原因都可能引起经期不适。因此，女人要多关注月经和经期时的身体状况，优待自己。经期的女人很脆弱。

大部分女人一定是觉得月经是烦恼的。除了月经引起的各种身理不适外，还会有各种担心。这些是旁人无法理解的。而且女人一生会经历 400 多次月经，每次 2～8 天不等。如此算下来，女人一生的 1/10 都在和生理期纠缠不清。其实，女人应该为自己的月经骄傲，因为月经是一种宇宙造化，那是婴儿的灵魂从天上来到人间，挑选进入哪个妈妈的子宫内的过程。

实际上，女人的月经还有着许多好处：

(1) 女性判断自己是否怀孕的第一信号

育龄期已婚女性，以往月经规则，此次月经超过十天以上未来，首先要考虑是否怀孕了。确定妊娠以后，不准备生育的要尽快采取补救措施；想生育的，则要更加注意营养，避免接触烟、酒、农药、有害化学物质、射线等，避免服用可以引起胎儿畸形的药物。根据月经还可推算预产期，对孕期保健和孕期心理都是非常有益的。

（2）可使人早期发现疾病

如果女孩已过 18 岁仍无月经来潮，称为原发性闭经；女性既往曾有过正常月经，现停经三个月以上，称为继发性闭经（不包括因妊娠、哺乳、绝经所致），就要检查是否有生殖道下段闭锁、先天性无子宫或子宫发育不良、卵巢肿瘤、脑垂体肿瘤或功能低下、内分泌或消耗性疾病。除此以外，月经的时间、量、伴随症状等的变化也是发现和诊断许多疾病的重要线索。

（3）可避免过量铁的伤害

有一种称为血色素沉着症的遗传性疾病，容易引起患者铁元素代谢失调，身体内会积聚过多的铁；铁过量会缓慢地导致皮肤、心脏、肝、关节、胰岛等处的病变。治疗铁过量的方法之一是定期排放一定量的血液。血色素沉着症引起的器质性损害在女性身上出现的机会大大小于男性，甚至几乎不发生，月经的作用——周期性的失血正好消耗掉了过量的铁。

（4）可促进造血功能

月经引起机体经常性地失血与造血，使女性的循环系统和造血系统得到了一种男性所没有的“锻炼”，它使女性比男性更能经得起意外失血的打击，能够较快制造出新的血液以补足所失血液。实践证明，体重、健康状况相同的男女，因意外失去相同比例的血，男性会因此而致死，而女性则有抢救成功和最终康复的可能。目前甚至有说法，女性普遍比男性长寿也和月经有关系哦！

9. 宝宝在子宫

我们反复说子宫是宝宝成长的地方，是宝宝生活的宫殿。这也是子宫存在在女人体内重要的生理功能，是它实现价值最直接的方式。于是，我们很有必要了解，子宫如何在这个创造新生命的过程中是如何发生作用的。这样能让我们更加重视对子宫的爱护。那么，宝宝在子宫里到底是怎样生长发育的呢？

要了解胎儿怎样在子宫内生长发育的，首先要了解受精的过程。卵细胞从卵巢排出后，输卵管伞部就把它抓进输卵管里。这时，如果有精子进入体内，就可以通过子宫颈、子宫，进入到输卵管里，在输卵管壶腹部与卵子相遇并结合成一个新的细胞，称为受精卵或孕卵。这个过程就称为受精。受精卵靠输卵管肌肉的蠕动和输卵管粘膜上皮的纤毛摆动，逐渐向子宫腔方向移动，约在受精后 4～5 天就到达子宫腔。此时受精卵经过多次分裂变化成为囊胚。在经过 3～4 天，囊胚与子宫内膜结合，埋入子宫内膜，称为着床。在继续发育，就形成胎儿和胎盘。整个过程约需 5～6 周。之后，女人变开始了艰辛而幸福的孕妇生活。

（1）怀孕第一个月

第一、二周：由于排卵通常发生在月经周期的第 14 天，两周后月经若没有按时来，可能你已经怀孕了。

第三周：在这第3周里您可能会发现月经迟迟未来，或下体有少量的血水流出，这时候您可以到医院或自行做怀孕尿检，如果结果是阳性，那么恭喜您，您怀孕了。

第四周：人在本周，胚泡这时候称作胚芽，它在子宫中就像苹果的种子一样。胚胎细胞的发育特快。这时，它们有三层，称三胚层。

（2）怀孕第二个月

第五周：子宫里胚胎在迅速的生长。心脏开始有规律地跳动及开始供血。这时候的胚胎长度约0.6cm，像一个小苹果籽。

第六周：这时候的胚胎长约0.5cm，形状像蝌蚪。叶酸要求孕前三个月补充至受孕后3个月。

第七周：这时候的胚胎长约1.2cm，形状像蚕豆。妊娠反应加剧，这种情况会持续6周或更长的时间。

第八周：怀孕第8周的时候，胚胎快速地成长。这时候的胚胎长约2cm，形状像葡萄。孕妇极其疲乏，嗜睡。

（3）怀孕第三个月

第九周：恭喜您，从第9周开始胚胎已经可以称为胎儿了，他（她）是您真正意义上的小宝宝。

第十周：怀孕第10周的时候胎儿形状像扁豆荚。这时候宝宝的手腕和脚踝发育完成并清晰可见。宝宝的手臂更加长，肘部更加弯曲。胎儿的眼皮粘合在一起。

第十一周：怀孕第11周的时候，在这周您可能会发现在腹部有一条深色的竖线，这是妊娠纹。

第十二周：孕早期在本周即将结束了，3个月来您和宝宝都发生了巨大的变化。怀孕第12周的时候胎儿宝宝已经初具人形。宝宝的成长速度在本周越发惊人。

（4）怀孕第四个月

第十三周：13周胎儿的脸看上去更像成人了，他（她）的眼睛在头的额部更为突出，手指上出现了指纹。

第十四周：在这周，孕妇内分泌使胃顶部的括约肌松弛，胃酸侵入，造成消化系统紊乱。

第十五周：宝宝在本周发生的最大的事情就是他（她）开始在您的子宫中打嗝了，这是胎儿开始呼吸的前兆。

第十六周：此时胎儿顶臀长约12cm，胎儿看上去像一个梨子。宝宝在本周发生的最大的事情就是他（她）自己会在您的子宫中玩耍了。

（5）怀孕第五个月

第十七周：胎儿顶臀长约有13cm，体重150～200克，胎儿此时看上去像一个梨子。宝宝此时的骨骼都还是软骨，可以保护骨骼的“卵磷脂”开始慢慢的覆盖在骨髓上。

第十八周：胎儿顶臀长约有14cm，体重约200克，胎儿此时小胸脯一鼓一鼓的，这是他（她）在呼吸，但这时的胎儿吸入呼出的不是空气而是羊水。

第十九周：宝宝此时最大的变化就是感觉器官开始按照区域迅速的发展。味觉、嗅觉、触觉、视觉、听觉从现在开始在大脑中专门的区域里发育。

第二十周：胎儿生长趋于平稳，身长为25cm，顶臀为16cm，此时您需要将更多的精力放到增强营养上。

（6）怀孕第六个月

第二十一周：在这个时候的胎儿体重开始大幅度地增加。小宝宝的眉毛和眼睑清晰可见，手指和脚趾也开始长出指（趾）甲。

第二十二周：由于子宫日益增高压迫肺，您会在上楼时感到吃力呼吸

相对困难。因此在这时候您要注意穿宽松的衣服和鞋。

第二十三周：孕妇身体越来越重，大约以每周增加250克的速度在迅速增长。由于子宫日益增高压迫肺。

第二十四周：宝宝这时候在妈妈的子宫中占据了相当大的空间，开始充满了整个空间。

（7）怀孕第七个月

第二十五周：孕妇依然活动自如，不必摇摇摆摆地走路。

第二十六周：宝宝的皮下脂肪已经开始出现，但这时候的宝宝依然很瘦，全身覆盖细细的绒毛。胎儿开始有了呼吸。

第二十七周：宝宝这时候眼睛已经睁开和闭合了，同时有了睡眠周期。宝宝有时也会将自己的大拇指放到嘴里吸吮。

第二十八周：此时已进入了孕晚期。要注意的事情很多哟！这段时间您尽量减少出去旅行的机会，因为很多航空公司不接受怀孕28周的孕妇乘坐飞机。

（8）怀孕第八个月

第二十九周：这时的宝宝，如果是男孩，他的睾丸已经从腹中降下来；如果是女孩，您可以看到宝宝突起的小阴唇。

第三十周：胎儿在头部在继续增大，大脑发育也非常迅速。大脑和神经系统已经发达到一定的程度，皮下脂肪继续增长。

第三十一周：胎儿身体和四肢继续长大，直到比例相当。胎儿现在的体重约为2000克左右。宝宝的皮下脂肪更加丰富了，皱纹减少。

第三十二周：如果宝宝是男孩，他的睾丸可能已经从腹腔进入阴囊，但是有的宝宝可能会在出生后当天才进入阴囊。

（9）怀孕第九个月

第三十三周：胎儿的呼吸系统和消化系统发育已经接近成熟。33周

的胎儿应当注意头的位置。

第三十四周：胎儿现在圆圆的，开始变胖。胎儿的皮下脂肪形成后将会在宝宝出生后调节体温。同时宝宝也在为分娩做准备了，宝宝的头转向下方，头部进入骨盆。

第三十五周：胎儿现在圆圆的开始变胖。胎儿的皮下脂肪形成后将会在宝宝出生后调节体温。

第三十六周：胎儿仍然在生长，从 36 周开始，孕妇要每周做一次产前检查。

（10）怀孕第十个月

现在该向你表示祝贺，因为你已进入怀孕的最后阶段，到这周末你的胎儿就可以称为足月儿了（38 周到 40 周的新生儿都称为足月儿），这意味着，你的宝宝随时可能降临人间，你们母子很快就要见面了！现在胎儿重量大约 3000 克左右，身长 50cm 左右。胎儿之间的差别还是比较大的，有的胖一些、有的瘦一些，但一般只要胎儿体重超过 2500 克且不超过 4000 克就算正常。通常从 B 超推算出来的胎儿体重，比仅从母腹大小判断出来的胎儿体重要准确一些，有时医生的判断与最终胎儿的实际体重相差较多，只要胎儿发育正常，不必太在意他的体重。

这时医生会在每周一次的体检中检查胎儿是否已经入盆，估计何时入盆，胎位是否正常且是否已经固定等。如果此时胎位尚不正常，那么胎儿自动转为头位的机会就很少了，如果医生也无法纠正，那么很可能会建议你采取剖腹产，以保证你和宝宝的安全。这时胎儿在母腹中的位置在不断下降，下腹坠胀，不规则宫缩频率增加。妈妈会不断地想上厕所，便次增加，阴道分泌物也更多了，要注意保持身体清洁。现在最重要的是要充分休息，迎接随时可能来临的分娩。

二、子宫，女人美丽的源泉

子宫是女人的第六脏器官，不是单纯地为生育而存在，在维持女性特征方面有着无可替代的作用，是女人健康美丽的关键。一个健康的子宫有多重要？一个不健康的子宫怎样影响着一个女人的美丽和健康？子宫对女人有多重要，你知道吗？

1. 子宫，我们的生命之源

子宫对女人来说，极其重要。这极其重要的第一点就是，子宫是人类孕育生命的地方。每个人都是从母亲的子宫中成长而来。母亲用自己珍贵的血液无私地哺育着肚子里的胎儿。从胚胎在子宫里着床的那一刻开始，我们不得不感叹母爱的伟大。子宫作为我们的生命之源当之无愧。因为人类的繁衍生息，是从这里开始的。

那么，生命在子宫中的旅程是怎样开始的呢？在这个过程中，母亲的子宫作为生命之源，怎样呵护和养育着珍贵的生命？实际上，如果你了解子宫孕育生命的全过程，你会神奇地发现，胎儿在母亲的子宫里的成长，是一场与子宫战争的过程。当胚胎和子宫和谐相处的时候，子宫才真正发

挥生命之源的作用。

在受精七天左右，胚囊的着床发生。它会分泌蛋白分解酶腐蚀子宫壁，想把自己埋进子宫壁里去。胚囊的外周细胞也迅速增殖，开成胚圈，产生胎盘，还有很多绒毛。这些绒毛会张开毛边，伸到子宫的组织里，在那里扎根，以便更充分地接触并侵蚀子宫里的血管，直到弄得那里血肉模糊。为了从血液里吸取营养物质，整个胚囊要完全浸里血液里才肯罢休。母亲的身体则是在不自觉地做着愈合创伤的尝试来做着自我的保护。

但是对于母亲的子宫来说，胚胎着床就像是一种异体的植入，它会在第一时间发生免疫反应，发起一次次地反击，它会调节机体产生大量的抗体，试图溶解和吞噬胚胎，所以说“抛弃性尝试”，是子宫对于孩子的第一反应。

这时胚胎转变战术，采用一种更先进的战略手段，那就是“类癌细胞的扩散技术”，它会产生一种具有抑制母亲子宫抗体的免疫物质，这种物质还能阻碍母亲的子宫细胞吞噬胚胎细胞。胚胎就像一个恶性肿瘤一样在母体内快速地生长，并且分泌各种激素，影响母亲全身各个系统，使其发生相应的变化，以使被胚胎搅乱的身体内环境取得再次和谐与平衡。母亲的子宫这时会处于相对的弱势，因为她和身体对这种战术很陌生，所以只有取得表面上的妥协，似乎母亲从此就接受胎儿了，她会给孩子很多营养物质，会给她很多的关怀。

那只是我们的心理上的一厢情愿，然而在潜意识中，或者说在身体结构本身，并非如此。看上去母亲和孩子是相依为命地相处着，但是事实上，母亲仍然在做着排斥的反应，比如说孕妇的呕吐反应，这其实是一种在潜意识里的想到把胎儿从口中吐出来的表达方式；还有一些莫名其妙发生的过敏反应，也是一种排斥反应。

但这种反抗对于强有力的胚胎来说只能算是小小的阻碍，它们会在顽强生存的同时不断地想尽一切办法吸取母亲的营养，因为我们的胚胎没有

那种富含营养的卵黄，所以它只要休息一会儿，就会马上出现营养缺乏现象，只有靠不断地进攻才能维持自己脆弱的生命。

胚胎吸取母亲营养的方式大致有三种：第一种是靠细胞去吞噬；第二种是靠压力梯度，把氧气和有用的电解质扩散进来，把二氧化碳和氮扩散出去；第三种就是一些大分子的蛋白、脂肪、糖还有一些钙，铁维生素等等，靠的就是渗透或是酶的活动转动了。

有五分之一的妊娠是有风险的，有可能在自觉或不自觉中流产掉，因为胎儿与母亲经过对抗以后，能与母亲达成妥协，在子宫中存活下来完全是一种奇迹。胚胎行为学早已经证实：母亲与胎儿之间的影响远远超出了人们曾经以为的范围，胎儿虽然顽强地生存了下来，但作为寄存者，它一直生活在一种巨大的焦虑和恐惧之中，它非常敏感，对声、光、温度、气压和污染都会做出反应。

当然最可怕的就是孕妇的性活动，胎儿会记得母亲的每一次的性兴奋，每一次性爱或自慰所致的阴道的痉挛，那些来自阴茎的撞击会威胁到它的生命，这就是它对于暴力的最初的记忆，这又是一场与尚未谋面的父亲之间的战争，这将永远存贮在它的潜意识之中，并跟随其一生。

关于暴力的记忆，在这个胎儿成人之后，会对它的性格的形成产生很大影响，又继而会影响其命运，由此可以联想到众多生活在暴力家庭中却仍在默默忍受的妇女以及施暴的男人，再有可以联想到很多暴力犯罪的发生根源，是否与子宫内遭受的打击相关联啊。

我们每一个人或焦虑、或偏执、或抑郁、或神经质、或错乱，还说我们身体里说不清摆不脱的性欲望、繁殖欲望，也许与我们曾在子宫里的一切有着千丝万缕的关连。也许正是因为我们曾经在子宫中经受了如此残酷的战争，度过了重重生死考验，我们才能在出生以后战胜挫折，忍受孤独，最终顽强地活下来直到生命的终止。也许我们所得的疾病，是与我们在生命之源时的这些微观世界的分外壮观的三场战争中受到的伤害有着直

接的关系，也许某一场小战役我们因大意而暂处于失败的劣势，从而使用我们活在世上的一生深受某一种疾病的折磨，也不一定啊。

但是求生永远都是一切生物的最原始的欲望，正是因为要求生，使原始生物为适应残酷的环境条件一点点地变异，逐渐进化发展成现在无以计数的物种，也正是求生的欲望使得胎儿不惜一切地为了生存而战争。生命越进化、战争越残酷，生命会更加进化，然后再有更残酷的战争，永远无休止，永远是循环往复，这就是生命的本质。

2. 做漂亮的女人从健康的子宫开始

子宫对于所有女性来说都是一个非常重要的身体部位，子宫是支配女性一生幸福的根源，而子宫也是最容易出现问题的地方。前面我们说到子宫之所以极其重要的第一点，是因为它是人类生命之源，现在我们就讲讲子宫之所以及其重要的第二点。

女人都是爱美的。没有一个女人不为美丽伤神，可以说如何让自己变得更美丽，是女人讨论一生的话题。女人一直追求着美丽，可是女人的这个“美丽”到底在哪里呢？

不是每个女人都是天生丽质的。女人们在用各种外在物质装饰自己，为自己美丽加分的时候，却始终没办法改变自己身体本来的缺陷。首要烦恼的，可能就是自己的皮肤问题。女人经常为脸上出现的色斑、痘痘、暗沉、粗糙等等这些皮肤问题伤神，同时伴随这些皮肤问题的比如生理周期变得不那么准、月经时间变长、痛经加剧、排卵期腹痛等等生理问题也会让女人烦恼。

其实女性皮肤出状况，病根儿很可能在子宫，子宫健康水平的下降或许正是问题的根本所在。女人想要保持真的年轻漂亮，就要学会维护自己的子宫健康。要保持自己的子宫健康，首先来看看你的子宫够不够健康。

子宫力测试：

生活篇（每题4分，总共8题）


垃圾桶

（1）你已经过了 30 岁

（2）长期工作压力很大

（3）平时生活极其不规律

（4）吸烟喝酒无节制

（5）经常吃凉性食物

（6）采用违反身体规律的极端减肥法

（7）走或坐的姿势不正确

（8）长期服用含有雌激素的保健品

症状篇（每题 5 分，总共 10 题）

（1）体重曾经发生过激烈的变化

（2）有畏冷症

（3）身体的浮肿较为明显

（4）月经期曾达到 10 天甚至更长

（5）下腹局部时常会出现疼痛状况

（6）排尿、排便时感觉疼痛

（7）有严重贫血并容易眩晕

（8）阴道流血伴随白带增多

（9）历时 2～3 天的排卵期出血

（10）经前或经后点滴出血

性爱篇（每题 3 分，总共 6 题）

（1）20 岁前就有性生活

（2）性爱前后双方不用流动水清洗私处

（3）性生活不规律

（4）长期没有性生活

（5）性爱时出现不正常的出血及混有血丝的排泄物

（6）在性爱时腰痛的情况会加剧

现在让我们一起来看看你的子宫是否健康：如果你的测试分说在0～30分，说明你的子宫年龄在30岁左右，我们要在这恭喜你了，你的子宫里基本合格。但是你可千万别高兴得太早。这也不能说明你的子宫没有健康问题。你的子宫这时的头号劲敌是子宫血液循环变弱，肌肤也可能存在肤色暗沉、缺乏光泽、黑眼圈的隐患。因此这时女性最容易得的畏冷症你一定要学会预防。对于子宫来说，血液循环变差，造成自律神经机能低下，荷尔蒙平衡的紊乱等，都会影响其排血量。而如果子宫排血量较少，同样皮肤下的血液循环也会变缓慢，携氧量降低，皮肤就会暗淡无光，同时因为循环力弱也容易造成黑眼圈的问题。

如果你的测试分在30～70分，说明你的子宫年龄已到35岁了，这个分数段意味着你的子宫已经开始有隐疾了。这时，你可能已经感觉到内分泌有些紊乱，慢性的月经痛、腹痛成为家常便饭。如果分泌低下就会导致皮肤干燥、容易浮肿；而分泌过盛则会出现暴食且不长胖、疲劳的状况，成人痘也会趁机光顾。老化废物会积攒在身体里，造成浮肿，总停留在肌肤表面的老化角质则会造成肌肤纹理的粗糙，并让黑色素滞留容易形成色斑。因此你不得不注意浮肿、成人痘、色斑等肌肤隐患。

如果测试结果是在70分以上，那么你就需要注意了，一些难缠的妇科病恐怕已经找上你了，比如子宫肌瘤、子宫内膜炎、盆腔炎、输卵管炎症、卵巢炎、骨盆腹膜炎、卵巢囊肿等。反映在皮肤上会是什么样呢?

如果仔细观察，你就会发现那些去医院看妇科病的女孩，肌肤大多数都不再细腻干净，这都是由于妇科病引起的激素水平紊乱所导致，皮肤更易长痘痘以及各种斑点，肌肤肌理也变得粗糙。这时的子宫可能已经很不健康了，皮肤很容易就出现黄褐斑、肌肤粗糙等问题。

由此可见，女人要想保持年轻美丽，呵护子宫健康有多重要。女人视美丽为一辈子的大事，如果你要想做好这件大事，就必须从提高自己的子宫健康水平。女人拥有了健康的子宫，就是拥有了健康美丽的法宝。

3. 你还在烦恼你的暗黄脸色吗

女人都喜欢白里透红的好皮肤。粉嫩的肌肤，像水灵灵的水果，看起来就让人赏心悦目。这让我想起一句俗语："一白遮百丑。"难怪女人们对美白养颜乐此不疲。各种护肤产品、各种美白养颜方，不断成为女人们研究的对象。然而，你是否知道在你使用各种方法不懈追求美白肌肤的时候，你仅仅只是从视觉上得到了美白肌肤的效果，你烦恼的你的暗黄脸色却始终没有得到改善。

其实，女人的皮肤问题，很可能是因为子宫的健康。因为子宫不仅是生命之源，还是美丽之源，它与女人相伴一生，可以说女人美丽的容颜、健康的身心、幸福的生活，都与它息息相关。健康的子宫是女人美丽的根本所在，因此女人要想摆脱暗黄脸色，拥有粉嫩肌肤，就一定要提高自己的子宫健康水平。

那么，女人要如何提高自己的子宫健康水平呢？如果你已经做过前面的测试，已经知道自己的子宫健康水平如何了，下面我们就来看看拥有不同健康水平的子宫改如何保养和改善子宫健康。

（1）健康水平良好的子宫

虽然你的子宫仍然很棒，但想让它的年龄永远小于你的实际年龄，还要着重让气血循环更加顺畅，保证子宫供血，让它始终为你提供美颜的源

动力。

①让子宫变得更温暖的饮食

子宫的头号威胁其实就是寒冷。大多数女性都有体寒的问题，表现在皮肤上就是怎么补水也还是感觉干燥无光。而导致寒冷的最大问题多半就是饮食。

如果你偏爱吃冷饮，那当然会让体温变低，子宫自然不会太舒服。因此即使是工作非常忙碌的情况下，也尽量吃温热的食物。红茶、姜茶都是能让子宫变得更暖和的天然饮料，如果你经常四肢冰冷有痛经问题，不妨把绿茶换成红茶或者姜茶。

不过要特别提醒你的是畏冷的子宫会造成代谢不畅，而代谢不良的人大多缺乏生蔬菜中所含的一种酵素。现在在欧美流行 Living Food（生吃）就是倡导摄入生鲜蔬菜，虽然有些冷，但它能产生酵素，能提高人体自身的新陈代谢速率，提高体温。如果不得已买便当的话，蔬菜沙拉是个不错的选择。

②每周做爱一次，月经更规律

不要再以工作忙为理由而放弃每周一次的性爱喽！根据美国“今日生理”网站报道，性医学专家温尼佛雷德·卡特勒博士发现，规律的性生活能够调经，能让女性从伴侣身上获得有益的信息素，从而影响自身的内分泌状况。也就是说，性生活越规律，女性体内的雄激素分泌水平就越恒定，相关的生理反应，如月经周期，也会越稳定。

具体来讲就是每周做爱一次，可以把月经周期调节到 29.5 天，这可是保持女性生育能力和内分泌健康的最佳周期！根据温尼佛雷德·卡特勒博士的调查研究，假如性爱频率低于每周一次，则效果欠佳，甚至还不如完全不做爱；而假如高于这个频率，只要适度，也是有利于女性生理健康的。那么，每周在床上多花 20 分钟甚至一个小时做做“运动”，得到的可是一辈子的“强悍”子宫力，有什么理由拒绝呢？

③在办公室也可以进行的暖身护理

开空调的办公室很容易让身体寒冷，感觉到手脚冰冷时，就要马上进行暖身护理，才能保证美丽肌肤的状态。将玻璃瓶装的咖啡放到微波炉中加热1分钟，当温度降到感觉“舒适”的程度时，就可以开始了。

A．把温热的玻璃瓶的尾部放在一侧的眼睑处。能有效消除眼睛下方的黑眼圈、缓解眼部疲劳。

B．把温热的玻璃瓶放在脸颊上滚动，准备热、冷两罐咖啡，就能进行温冷护理，进一步提高血液循环。

C．最后把玻璃瓶放在小腹上轻轻按压3分钟。

④用“蟑螂运动”把血液输送到子宫中

说起“蟑螂”，你可能没什么好印象，但实际上这个运动能有效促进毛细血管的血液循环，子宫蕴血力大大提高。早晚在床上变一回蟑螂，虽然很好笑，但对提升子宫力真的很有帮助。还能预防手脚冰凉，提高肌肤的透明感，甚至有很好的抗老化效果。具体的方法是：仰卧，手脚向上伸直。在这个状态下放松，手脚晃动。不止指尖、脚尖晃动，而是让双臂、大腿也一起震动，坚持1分钟以上。

（2）健康水平合格的子宫

那些因为子宫问题而造成的肌肤小麻烦已经初现端倪，特别是内分泌失调让你倍感烦恼，该怎么办？当然是子宫保养与美容保养双管齐下喽。

①不排毒会让子宫染上炎症

你的生活排毒了吗？每天上班坐在电脑前，出门都是开车或是打车，买一张一年只会去一次的健身卡。这样的生活，当然会把毒素滞留在体内，流水不腐，老是不流动的血积压在我们的盆腔，盆腔怎么会不长炎症？其实，只要在每天走路10～15分钟左右，就能进行排毒的。每天反复2～3次。通过出汗来排出老化废物，促进新陈代谢。同时缺乏运动排

毒的身体还容易受到成人痘的威胁。

②在 Cinderella 时间睡觉，定制美丽肌肤

成长荷尔蒙、女性荷尔蒙的分泌时间被称为“Cinderella 时间”，即夜里 22 点至凌晨两点。在这个时间段的睡眠能提高新陈代谢，除了让子宫得到更好的休息外，更能制作出美丽肌肤。代谢混乱，皮脂分泌控制变差、成人痤疮等肌肤问题也能得到解决。所以，最少能在零点～1 点的时间段睡觉。就算做不到每天坚持都可以。不要放过让子宫和肌肤变得都美丽的机会。

③“补肾健脾”平衡内分泌

从中医角度说，和子宫健康关系最为密切的就是肝、脾、肾了，而如果你属于多发成人痘的内分泌失调类型，那么“补肾健脾”就特别重要了。专家建议我们可以到正规的中医院开“小方子”，也就是非常具有针对性地调理滋补方，或者通过饮食来进行调养。马铃薯、紫薯、红薯、山药、栗子都有很好的补肾健脾作用，偶尔用这些食物替代主食，或者在三餐中适当摄入，都会对健康很有帮助。

④用传说的“Mikitty 按摩”拯救肌肤

子宫力变弱的征兆体现在肌肤上，最容易出现的就是浮肿和暗沉。代谢能力低下的你最需要的莫过于美肤按摩啦！在日本女明星和模特之间盛行的脸部治疗专家 Mikitty，号称一次就能消除浮肿的梦幻按摩法是你的不二之选。

“提高下降的代谢，需要愉快的心情。而我的按摩要点就是会同时进行精神调节”。Mikitty 虽然不使用化妆品直接进行肌肉锻炼，但在家中实践的话，可以抹一些按摩乳霜等提高代谢的化妆品。

Mikitty 按摩步骤：

①向着镜子进行“天使的微笑”。看着镜子给大脑输送指令，是非常重要的。微笑是消除丑肤的关键。自己要告诉自己“变漂亮了”。

②在开始按摩之前，把手握在一起。左手在下、右手在上握在一起，手指交叉。这样可以提高手的温度。

③召唤美人气场的“阔耳”。轻柔耳朵，然后感觉把耳朵眼都拉大一般的向外拉。耳朵周围集中了淋巴腺，是消除浮肿的重要部分。另外，“阔耳”还可以让你的心情变得更积极向上。

④“轻揪”把信号送到肌肤深处。用食指和大拇指的指尖揪住脸颊。特别是觉得鼻唇沟较明显的人，沿着线条从下至上揪。

⑤眼睛下方也要“揪”。“轻揪”对眼睛下方的浮肿、下垂也很有效。给肌肤深处消失了活力的皮肤组织输送“刺激”的信号，促进其活性化。

⑥眼尾一侧也“揪”。平常不涂抹眼霜就不能做护理的眼尾，也可以通过“轻揪”来达到积极的美肤效果。不容易积攒老化废物，还能消除烦人的小皱纹！

⑦“手掌按摩”让脸部线条更清晰。两手的手掌包住脸颊，直接向上抬。想象着理想的脸部线条，保持30秒钟。两手放在下颌至颈部的位置上。一边按压一边打开喉咙，刺激甲状腺，提高整体的新陈代谢！

⑧松弛皱纹可以“重置记忆”。食指和中指呈V字形夹住嘴角。直接有意识地把肌肉向斜上提拉。消除脸部的浮肿，对深刻的鼻唇沟也很有效果。

⑨重置眼睛下方出现的皱纹的记忆。单手一边拉眼尾，并用另一只手的食指按摩眼睛下方，记住从眼角至眼尾方向。

⑩让小脸庞得到快乐。用大拇指的指肚按压眉头下方，按压的时候感觉到的异物就是“感情粒”，通过按压可以把其变小。用食指和大拇指抓住眉毛，眉毛是最容易僵硬的部分。用食指、大拇指温柔地抓起，放松按摩，能有效消除精神压力。

(3) 健康水平低下的子宫

虽然这时你的子宫健康可能存在一些问题，妇科病又时常找上你，但

只要积极治疗，同时从生活习惯上进行调理，也能让子宫回复到年轻状态。

低用量的口服避孕药能缓解生理痛“口服避孕药”实际上能够让女性荷尔蒙分泌的量稳定，具有缓解生理痛并预防子宫内膜炎、子宫肌瘤的恶化。在订好的日子服用，还能达到基本100%的避孕效果。通过医生的诊断来服用，推荐生理痛较严重的人尝试一下。

①泡澡让子宫享受愉快时光

泡澡是提高子宫力的最佳时机。再加上一些运动，能加倍出汗、代谢，加速子宫中血液循环！按照进行半身浴的要领选择较温的水，再加上点自己喜欢的入浴剂，度过愉快时光吧。

A. 腹部用力，收紧腹肌，倾斜着坐下。然后把后背离开浴缸，保持上半身的姿势。

B. 靠着浴缸进行下一个锻炼。两臂放在浴缸边上，单腿分别向上抬起呈45度角。尽量保持膝盖不弯曲，重复4次。不仅能锻炼腹肌，还能锻炼背肌。

C. 两腿并拢，同时抬起斜上45度并保持。按照2的单腿流程进行。注意手一定要抓住缸边！

D. 提高肺活量的练习。在盆中放好温热的水，直接把脸放进去，尽量憋气。能明显感到身体变热。

E. 泡澡时，身体会比较柔软。可以尽量不弯曲膝盖地伸展两腿。上半身向前倾。柔软后背、腹部周边肌肉。共做4次。

F. 扭腰运动。两腿呈弯曲状，手臂稍微抬起，上半身慢慢地左右扭动。同样做4次。

G. 两手朝着浴盆外不会碰墙的方向抬起。盘腿坐。保持这个姿势进行深呼吸。手臂越伸展，呼吸越容易。反复4次。

②告别紊乱和不洁的性生活，并定期做体检

也许真的是情难自禁，有不少男人都会跳过冲澡直接切入正题，但实际上这样真的会带给女人无穷后患。因为不洁的性生活可引起：①阴道炎、②宫颈炎、③宫颈糜烂、④输卵管炎症。可别小看这些感染，它们可是外阴癌、阴道癌、宫颈癌及输卵管癌的重要发病因素。另外，经常经期、产期性交也是宫颈癌发病的重要因素。所以，清洁、节制的性爱是关爱子宫的首要任务。另外，定期体检十分必要，因为类如患有子宫肌瘤，很多情况下是完全没有症状的，只有体检时才能发现。

③疏通经络让子宫卵巢都受益

从医学上来说，子宫本身既是一个生殖器官也是一个内分泌器官，它的健康很大程度上决定着我们的“女人味”。传统的中医理论认为，人体的任脉、督脉、冲脉这三条经脉的经气都同起于胞宫（子宫和卵巢），就足以见得它对我们的重要性了。

每天晚上17~19时，用力按揉每条腿的三阴交穴（在小腿内侧，脚踝骨的最高点往上三寸处，把自己的手横着放，约四根手指横着的宽度）各15分钟左右，能保养子宫和卵巢。促进任脉、督脉、冲脉的畅通。只要气血畅通，不仅能远离妇科疾病，还能面色红润白里透红，睡眠踏实，皮肤和肌肉不垮不松。

④子宫年轻多补钙

最新的研究表明，钙不仅能维持肌肤的弹性和年轻，它还是子宫健康不可或缺的元素。美国科研人员发现，天天都摄取高钙食物能降低卵巢癌的发生率。调查结果表明每日摄取高钙食物的人会比摄取钙质不足的人降低46%的卵巢癌的发生率。奶酪、牛奶都是优质的钙来源，应该每天都保证。

4．子宫是女人的高危区

女人的体内，有一个珍贵的小房子，它就是子宫。但这个小房子却不像我们的住所不但坚固，而且能为我们遮风避雨。这个小房子实际上非常脆弱。我们说它是宝宝的宫殿，只是从功能上来肯定了它的作用，子宫却没有像宫殿一样坚固，子宫就是女人身体的高危区，一不小心，就会出现健康问题。

据有关机构统计，子宫疾病已经成为世界女性的一大杀手，就我国目前的状况来看，每年做子宫切除的妇女就超过100万人。这个数字如此巨大，说明子宫健康的问题已经令人不容忽视。全球，每年有四分之一的30岁以下的女性染上子宫疾病。2003年，全球已有300万妇女死于宫颈癌。

看到如此情形，我们不得不再次来强调一下子宫的重要。子宫既是孕育胎儿的器官，又是内分泌器官，它会分泌多种激素来维持女性内分泌的稳定。子宫健康的女性，体内存在的雌激素水平影响其一生的智力状况，并能决定进入更年期的时间。子宫影响着女人的一生，它需要细致的关心呵护，否则许多疾病就会在不知不觉中乘虚而入。

但是，就目前的女性现状来看，子宫作为容易罹患许多妇科疾病的器官，却很少受到女性关注。很多女人对子宫疾病了解甚少，更缺乏子宫疾病的防治知识。要改善你的子宫健康情况，我们不得不来详细了解一下子

宫易患的各种疾病。

子宫疾病总体来说可以分为三类：第一类是内分泌失调导致的子宫病理变化。如月经不调、功能性子宫出血、子宫肌瘤、宫体癌、宫颈癌、卵巢肿瘤等。第二类是各种微生物感染导致的子宫炎症。近年来，随着性传播疾病的泛滥，使得这些炎症有增无减，如宫颈糜烂、子宫内膜炎、子宫颈炎、盆腔炎。第三类是与妊娠有关的疾病。女性往往是避孕或妊娠失败的牺牲者（如流产、葡萄胎、宫外孕），在这个过程中，子宫也一次次遭受重创。

子宫，这个女人的高危区，作为女性重要的器官之一，到底会出现哪些疾病呢？下面让我们一起来看看子宫常见的疾病：

（1）宫颈糜烂

宫颈糜烂者子宫颈癌的发病率比非糜烂者要高约 7～8 倍。子宫的其他疾患，也占到妇科病的二分之一，即每两个妇科病人，就有一人患的是子宫疾病。难怪有的妇科专家说，所谓妇女病就是子宫疾病。可见，保护女性的健康首先就要保护好子宫。

（2）子宫肌瘤

子宫肌瘤与流产的关系取决于肌瘤的类型、部位、大小以及有无继发改变等。粘膜下肌瘤使宫腔变形，内膜表面常形成浅溃疡，影响孕卵着床和发育，肌瘤的梗阻作用使内膜和肌层血管扩张、充血、血流减少，不利于胚胎发育。

（3）宫腔粘连

多次人工流产术、过度刮宫、宫腔手术及妊娠物滞留所导致的损伤及感染均可引起宫腔粘连。宫腔粘连患者中约 14% 发生流产。粘连引起宫腔缩小、变形以及子宫内膜面积减少、子宫内膜的功能层受损，均可影响胚胎着床及发育导致流产。

(4) 子宫颈功能不全

宫颈功能不全的表现主要是早产及中、晚期重复性流产，反复流产者发生率为8%～15%。子宫颈功能不全分为先天性宫颈功能不全和后天性宫颈功能不全。先天性宫颈功能不全，大约1/3的宫颈机能不全患者是先天因素所致，常伴有苗勒氏管发育异常，如单角子宫或纵隔子宫，也可能是宫颈组织学缺陷，宫颈弹力蛋白含量不足。后天性宫颈功能不全常发生于产科或妇科手术损伤后，如手术粗暴的宫口扩张术、宫颈锥形切除术及分娩时宫颈裂伤未及时缝合时；也可继发于宫颈或子宫下段的解剖结构改变后。

(5) 先天性子宫发育异常

双侧管腔融合不全，或融合后的纵隔未吸收或吸收不全均可导致子宫畸形。不同程度的纵隔子宫是最常见的畸形，极易导致早期流产。其它的有单角子宫、双角子宫和双子宫等，它们均可导致孕卵着床异常，影响胎盘、胎儿的发育而致流产。

5. 子宫病理变化让美丽失色

前面我们说到子宫疾病可分为三大类，那么我们现在就来看看第一类子宫疾病，由内分泌失调导致的子宫病理变化。

子宫病理变化，最典型的就是子宫肌瘤了。子宫肌瘤是子宫不请自来、不受欢迎的客人，是女性生殖器官最常见的良性肿瘤之一，在 30~50 岁女性中发病率极高。由它引起的月经不调、腹部肿块、疼痛、白带增多、不育、循环系统症状等，让姐妹们痛苦不堪。子宫肌瘤是一种依赖于雌激素生长的肿瘤，在高雌激素环境中，如妊娠、外源性高雌激素等情况下生长明显，绝经后肌瘤逐渐缩小。

关于子宫肌瘤的确切病因，多年来医学界都在不断地探索研究，至今仍然不解。但临床研究表明，子宫肌瘤与女性体内雌性激素过高或性激素水平紊乱有关。近年的临床研究对女性体内雌性激素过高或性激素水平紊乱有了更深的认识：一些爱美的白领女性为追求时尚而盲目减肥美白，长期吃减肥药、养颜等瘦身药物，长此以往形成依赖，最终扰乱了体内激素的正常代谢，这种已成为导致女性患子宫肌瘤的重要诱因。再者食用高雌激素污染的食物，如用激素饲料喂养的鸡、鸭、鱼，以及使用生长激素的蔬菜等，都是导致子宫肌瘤发病率高的一个重要社会因素。

目前看来，女性子宫肌瘤发病提前了 5 岁，由前几年 40 岁左右高发，提前到 35 岁。据研究，30~35 岁女性中，患有子宫肌瘤的比例高达 20%

~30%，其实这个数字是相当保守的。随着未婚性行为的增多，生活方式、饮食习惯和环境污染的改变，更多的年轻女性发现患有子宫肌瘤。

由此看来，许多女人在追求美丽的时候反而失去了美丽。子宫肌瘤俨然就是一个“美丽杀手”。子宫肌瘤造成的激素水平紊乱，很容易就导致皮肤更易长痘痘以及各种斑点，肌肤肌理也变得粗糙，皮肤出现黄褐斑、肌肤粗糙等问题。

现在的女人，不知多少人正被子宫肌瘤困扰着。如何治疗子宫肌瘤，一直是医学界研究的重要课题。在医学科技日益发展的今天，治疗子宫肌瘤，手术切除子宫是一种相当简便、快速的手术。无论是宫体切除，还是全子宫切除，专科医生都能干净利落地拿掉子宫。众多不明就诊的患者常常接受了这样的手术治疗，轻而易举便失去了宝贵的子宫。在国内，目前虽然尚无全国子宫切除手术数量的统计资料，这还是有不少妇女（其中不乏年轻女性）因此失去子宫。

子宫肌瘤多为良性肿瘤。发病呈年轻化，子宫切除势必影响未婚未育女性的生育能力。由于子宫肌瘤的恶变率只有约1%，所以只要肌瘤不引起月经过多、痛经、不孕或流产，大多数情况下，都不需要进行子宫的切除手术。专家介绍了凝固刀、宫腔镜、腹腔镜等目前最先进的微创治疗技术。这些新技术都能有效地治疗肌瘤并完整地保留子宫。

子宫是女人美丽的源泉，女人要重视自己的子宫健康，避免子宫肌瘤。千万不要因为子宫肌瘤让自己的性福受伤。女性在日常生活中要注意养成良好卫生习惯，如保持外阴清洁、干燥，内裤宜宽大。若白带过多，睡觉前可冲洗外阴。大多数女性都是在普查或因其他原因检查时偶然发现子宫肌瘤的，因此女人要养成定期进行妇科检查的好习惯，最好是每半年作一次B超或妇科检查。肌瘤增大较明显，出血严重者，要及时治疗。经期及产后要特别注意保养，严禁性生活，保持外阴和清洁。尽量保持心情舒畅，情绪稳定，减轻来自工作、学习、生活中的竞争压力。注意保

暖，避免受寒，尤其是淋雨。

人工流产次数多会导致子宫肌瘤。因此，夫妻双方应积极采取避孕措施，尽量避免或减少人工流产次数。年龄较大的妇女，或已绝经的妇女又出现流血，应提高警惕。服用雌激素的妇女具有高度发生子宫内膜癌的危险，要根据医嘱合理使用，绝经后尤应注意，以免子宫肌瘤长大。

女性朋友在预防子宫肌瘤时，还要多注意日常饮食。日常饮食要富于营养，合理搭配，宜清淡，易消化，多吃含蛋白质、维生素的食物；如果月经量过多，要多吃富含铁质的食物，以防缺铁性贫血；忌食辛辣生冷刺激性食物。

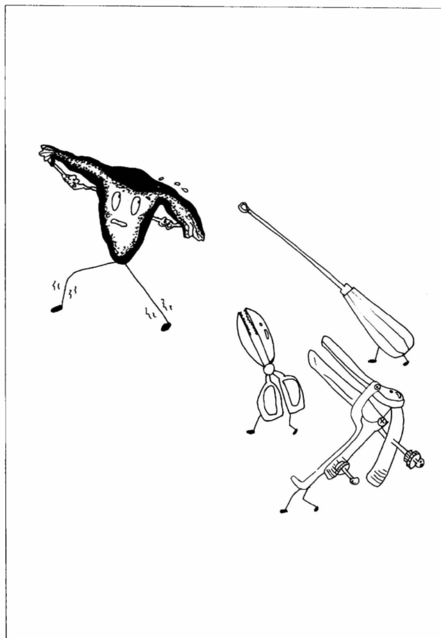
6. 子宫杀手——流产

流产是女人最痛苦的经历之一。由于避孕措施不得当或是身体疾病等原因，大多数女性会在育龄期有过至少一次的流产经历。流产对女性的身体损伤在所难免，甚至比正常分娩还要厉害。

我惊异于那些能不假思索脱口而出“流产”两个字的女人。她们是否想过，被带出身体的也许不仅仅是一个细胞，很可能是你做母亲的资格。流产，一个让生命还没来得及开始就结束了的过程。无论是自愿的还是被动的，那种伤痛都是女人急于忘掉的，直到下一个生命开始孕育的时候，这种伤痛才会被快乐重新代替，否则会伴随着她们的生活，直到永远。

但由于各种原因，在意外怀孕后，很多女性不得不去医院采取人流手术解决这个“麻烦”。近几年，在医院的妇产科门诊患者中，要求进行人工流产的患者人数逐年升高，而且多次流产的患者也在增加，似乎人工流产成了解决怀孕后不要孩子的“捷径”。

据资料显示，我国人工流产比例较高。在我国已婚育龄女性中，约27%的人曾经做过人工流产，可见，人工流产已经影响到中国女性的生殖健康。我国人工流产近年来具有三大趋势：首次性行为的平均年龄提前，为19.32岁，从而导致未婚人流明显上升。2000年未婚人流率高达62%。16岁～25岁青少年占未婚人流中的76.8%。据广州对2006名女性性行为调查发现，未婚性行为者有61.3%有人流史。



然而，人工流产是女性避孕失败不得已的一种补救措施，而决非首选的上策。这是因为，人工流产很有可能引起感染、出血、继发性不孕、盆腔淤血综合征、子宫内膜异位症、自然流产、早产等一系列并发症，严重者还有可能因出血过多导致死亡。不管是人工流产，还是药物流产，都会严重影响到妇女自身的生殖健康。

但是，似乎许多女性都不曾意识到这个问题。每天到医院进行人工流产的女性仍然络绎不绝。有的女性进行人工流产就像家常便饭一样，曾有报道，有个女孩在3年内总共做过十几次人流，让人瞠目结舌。在她们看来，只要咬咬牙、忍一忍就过去了，殊不知频繁的人工流产祸害无穷，不亚于慢性自杀。

据统计，未婚人流中未采取避孕措施的高达93.9%。当被问及“未婚先孕如何处理”时，96%的人选择人工流产，其中76%的人选择在小诊所做人工流产术，主要的原因是不想让别人知道、收费低等。未婚者往往缺乏正确的生殖健康和避孕知识，在数次性生活后即怀孕而做人流的不在少数。报道的人流次数一般在2～12次之间。

很多女性在做人流前总是会问医生：人流对身体有多大影响？我不知道是医生没有认真跟患者讲清楚，还是女性朋友对人流的危害认识尚浅，避孕失败的女性仍旧毫无畏惧地选择人流手术解决怀孕问题。看到不断增长的数字，我想也许我们该来认真详细地了解一下流产给女性的危害。

且不说流产给女人带来的黑暗回忆，就从生理方面来讲，流产对子宫的伤害不亚于任何子宫疾病，甚至可以说是最大的子宫杀手。因为人工流产多数采用负压吸宫和刮宫等方法，手术对于子宫内膜是一种机械性的损伤，甚至损伤到内膜深层。10%出现术后感染、大出血、人工流产不全等近期并发症，18.9%出现月经不调、附件炎、宫腔粘连和不孕症及宫外阴孕等远期并发症，甚至产生远期心理影响。据调查，宫外孕患者中，60.3%的人有人工流产史，11.2%的产后出血患者有2次以上人工流

产史。

女性进行人工流产后，内分泌便发生突然变化，暂时失去平衡，身体就要重新调整，如尚未调整好，内分泌发生紊乱，影响内分泌系统的正常功能，造成人体的一次“隐性损伤”。另一方面，人工流产具有一定的危险性，并不是人们所想象的那么简单、安全，因为这种手术大多是在一个简单的诊疗室内，由妇科医生凭着自己的经验和感觉，用器械在子宫内把胎儿吸出或刮掉。如果病人怀孕的月份小则受的痛楚就少些，若怀孕3个月或以上，那就比别人痛苦更多。所以有医生说，人工流产好像是在子宫内做了一次“大扫除”。但是如果每次这种手术式的“大扫除”搞得不干净，残留的血肉又易引起细菌感染和多种炎症，会引起严重的后果。

有的妇女往往在术后不到1个小时就匆匆离开，以为没事，其实身体内早已埋下了“祸根”。因为每次做人流时，或多或少地刮去一些子宫内膜，这对子宫无疑是一个强烈的刺激，刮的次数多了，子宫内膜就要受到严重的“显性损伤”（最危险的当属子宫穿孔），这样再次怀孕时就容易发生胎盘植入、粘连，造成难产和胎盘滞留。连续多次做人工流产手术，还容易造成子宫出血、子宫内膜感染、泌尿道感染、不孕症等疾病。医学临床实践证明，人工流产次数越多，诱发上述疾病机会就越多。如果妇女身体的“隐性损伤”和“显性损伤”一旦形成恶性循环，机体各方面的功能，包括免疫功能就会过早衰退。有人称“人工流产过频，红颜易逝”，并不是危言耸听。

如果怀孕超过3个月，人工流产手术很困难、有危险，需要等到怀孕4个月以后引产。怀孕的月份越大，对身体的影响也越大。相比之下，人工流产手术较之引产对身体的影响小。但这并不意味着就可以毫无顾忌地做人工流产手术。因为手术总是有感染、出血、子宫穿孔等并发症的可能性存在。此外，少数人工流产手术后可能发生月经失调、子宫腔粘连及子宫内膜异位症等不良后果，对今后的生育可能会有影响。更可怕的是，人

工流产可导致终生不孕。尤其是曾多次施行人工流产术的人，更容易发生。由于反复地钳刮子宫内膜，使子宫壁变薄，内膜越来越少。导致月经过少，甚至闭经。受精卵着床而没有良好的“土壤”，使之不能发育成胚胎，因而终生不孕。

怀孕是一种幸福的感觉，你会感到整个人被快乐装得满满的。女人的子宫就像一片肥沃的土壤，如果有做母亲的梦想，那么就保护好自己的子宫，不要让流产将生长在子宫里的那些生命一次又一次地连根拔起，因为这样带走的也许不仅仅是一个细胞，很可能是你做母亲的资格。

7. 幸福生活，要躲开各种子宫炎症

宫颈炎是妇科的多发病，然而它也常常被女性朋友忽视。宫颈炎常常被喻为女性的体内炸弹，其实宫颈炎症并非难治之症，只是因它早期的症状并不明显，易被忽略，等到明显感觉到时，却又已经危害很深了。

“那时我太年轻了，真没想到宫颈炎后果会这么严重。”这是来自32岁的王女士发自肺腑的感叹。4年前，王女士，施行了人工流产手术，术后由于感染王女士患上了急性宫颈炎，常常感觉腰酸、下腹坠痛且分泌物明显增多。王女士开始以为只是术后正常反应，就没怎么重视，加上她工作繁忙，她就只是到药店买了一些消炎止疼片来吃。谁知道后来越来越严重，王女士这才来到医院检查。检查后，医生告诉她，由于治疗不及时、不彻底，她的病情已转化为慢性宫颈炎。

原来，分娩、流产或手术损伤宫颈后，因为病原体侵入而引起感染，很容易就诱发急性宫颈炎。如果急性宫颈炎治疗不彻底，病原体隐居于宫颈粘膜内就会慢慢形成慢性炎症。然而许多女性就像王女士一样，因为急性宫颈炎症状不太明显，常常被忽略了治疗，于是就发生慢性宫颈炎。

有关资料显示，有宫颈炎的妇女，其宫颈癌发病率比没有宫颈炎的妇女高10倍。宫颈无糜烂者有0.39%患宫颈癌，而患子宫糜烂者却有2.05%患宫颈癌。另外不容忽视的是，分泌物过多的患者，约20%～25%是由宫颈炎所致，若因炎症造成的白带粘稠脓性，会不利于精子通过宫颈

管，从而导致不孕。

试问，一个无法生育的女人，还要如何去追求幸福生活？一个女人，如果想要追求幸福美满的生活，就要保护好自己的子宫，躲开各种子宫炎症，做一个“无炎女人”。

子宫炎症主要指的就是宫颈炎。宫颈炎常见于育龄女性特别是中年女性，如果长期不愈，可导致宫颈糜烂、宫颈息肉、宫颈囊肿等，易造成宫颈癌等恶变。有数据表明，我国35%的女性患有宫颈炎，而在有过性经历的女性中，60%以上患有宫颈疾病，宫颈炎正向着年轻化趋势发展。

宫颈炎有急性和慢性两种。急性宫颈炎常与急性子宫内膜炎或急性阴道炎同时存在，但以慢性宫颈炎多见。主要表现为白带增多，呈粘稠的粘液或脓性粘液，有时可伴有血丝或夹有血丝。长期慢性机械性刺激是导致宫颈炎的主要诱因。如性生活过频或习惯性流产，分娩及人工流产术等可损伤宫颈，导致细菌侵袭而形成炎症，或是由于化脓菌直接感染，或是高浓度的酸性或碱性溶液冲洗阴道，或是阴道内放置或遗留异物感染所致。慢性宫颈炎多于分娩、流产或手术损伤子宫颈后，病原体侵入而引起感染。慢性宫颈炎有多种表现。如宫颈糜烂、宫颈肥大、宫颈息肉、宫颈腺体囊肿等。

宫颈炎除了会导致不孕之外，还会产生诸多影响，危害女性的身体健康。

宫颈炎可导致并发症。当患了宫颈糜烂后，会造成其它器官炎症，如：宫颈糜烂的病原体可以上行造成子宫内膜炎；可以通过宫旁韧带、淋巴管蔓延引起慢性盆腔炎；当炎症波及膀胱三角区，可引起泌尿系统的疾病而出现尿痛、尿频或排尿困难等刺激症状。

宫颈炎会增大癌变几率。据统计，有宫颈炎的妇女，宫颈癌发病率比没有宫颈炎的妇女高10倍。妇科专家分析，有重度宫颈炎、宫颈糜烂的妇女，在长期慢性炎症的刺激下，宫颈管增生而来的柱状上皮可发生非典

型增生，如果得不到及时正确的治疗，就会逐渐向宫颈癌前病变方向发展，因为宫颈糜烂常常合并 HPV 感染，它是引起宫颈癌的可疑信号之一，这一发展过程一般需要 5 ~ 10 年的时间。

宫颈炎也是流产的一个病因，宫颈炎使组织变化，弹性下降，会使产程不顺利；严重的宫颈炎还会影响性生活，患有宫颈炎的女性在性生活过程中感到疼痛和不舒服，进而排斥性生活。

宫颈是女人子宫的天然屏障，保护着子宫不受伤害。作为女人，一定要注意日常的卫生习惯，避免被各种急、慢性子宫炎症找上门。否则，将产生你无法预计的种种影响和伤害。为了你的幸福生活，让自己远离子宫炎症吧。



8．如果你是一个没有了子宫的女人

女人的子宫一生要受很多苦，要不断地跟各种子宫疾病作斗争。随着现代医疗技术的发展，子宫疾病的治疗可以说进入了一个全新时代了，子宫的斗争也进入了一个和平的年代，很多子宫疾病虽然高发，但却也都有治疗方法，而且越来越先进。但是就在这个全新的时代里，医疗就像各种科技一样，要求短、平、快，稳、准、狠地解决问题，完全忘记了医疗应该从人文关怀方向发展，而不是只求快捷方便，让患者承受不必要的伤痛。

子宫切除就是一个典型。子宫切除是妇产科常见的手术方式，它本来是广大女性不得不选择的下策，但是一些医疗机构为求治疗的快捷和利益，动不动就向一些罹患子宫疾病的女性推销子宫切除。而大部分女性缺乏有关知识，在医生一番对病情的渲染中，无奈甚至欣然同意了子宫切除。

现在，子宫切除已然成为妇科医生必备的技能之一，甚至有人称“在美国，摘除女人的子宫，是医院里一桩庞大的产业。每年，妇女们要为此花费出 80 亿美金。这还不算术后长期的激素类用药的费用。

子宫是女性的特征，是女性生殖器中的一个重要器官，不是单纯的为生育而存在的。现在大多数女性对子宫在女人一生中的重要性认识不够，以为子宫仅是女人的生殖器官。还认为治疗子宫肌瘤最保险的方法就是将

子宫摘除。其实子宫对内分泌代谢有很大作用，它影响着女性的性激素代谢。因为子宫参与女性的免疫和内分泌调节，切除了子宫会给女性造成内分泌紊乱等并发症，而且不利于维持正常的夫妻生活。同时，子宫还起到一个盆底支撑的作用，切除子宫后女性的盆底结构会发生改变。

总之，子宫切除无疑给术后患者的生理、心理和生活适应带来许多负面影响。如果你一定要进行子宫切除，那么一定要在手术前认真了解疾病的程度和手术后可能带来的危害，做好做一个没有子宫的女人的准备。

子宫切除会给女人带来的伤害多方面的，下面我们就来看看可能的影响，以便你对是否切除子宫作出正确的判断。

(1) 更年期提前

子宫切除不仅破坏了绝经前子宫与卵巢间的内分泌动态平衡，而且可使卵巢功能发生衰退的现象。由于卵巢血运供应相当部分来自子宫动脉的上行支，虽然对绝经前女性的子宫切除术尽量保留卵巢组织，但由于邻近血管的结扎，仍会影响到卵巢的血运，从而降低卵巢功能，使血清雌激素水平骤然下降，缺乏逐渐适应的过程，故使更年期症状明显提前。

(2) 性欲下降

多数妇女会在子宫切除后会经历不同程度的性功能降低，主要表现为：性欲缺乏、性生活次数减少、性高潮困难等。

以往关于子宫切除术后性生活问题探究不多，其原因是多方面的，如患者往往对性羞于启齿，而医生也无暇顾及或忽略。现逐渐认识到病人术后性和谐与性健康还会牵涉到婚姻与家庭的巩固，因此对任何年龄的女性子宫切除后均不能忽略性生活问题。

子宫切除术对于性生活影响有以下几方面因素：

①子宫切除后由于阴道残端愈合时常有炎性肉芽而导致性交时出血，出现性交痛；

②子宫切除后阴道缩短及因雌激素水平下降致阴道干涩均可造成性交疼痛；

③宫颈的切除破坏了子宫、阴道神经丛末梢而导致性反应降低、性高潮困难；

④此外心理上的变化也同样影响术后女性性生活质量，如惧怕手术疼痛，焦虑子宫切除后不来月经，不能再生育及担心术后丈夫对她的兴趣改变，担心丧失性功能、提前衰老，男性变等。部分病人由于过分地担心可严重影响到夫妻生活和家庭生活的和谐，影响工作，可产生抑郁、焦虑等精神症状，产生心理障碍。

（3）心血管风险和骨质疏松风险

据统计表明，切除子宫的女性是正常女性患心脏病的 3 倍。切除卵巢的女性是正常女性患心脏病的 7 倍。

雌激素可提高钙在胃肠道的吸收，子宫切除后，会影响雌激素水平，钙盐沉积减少，骨对甲状腺素的敏感性增加，促埋没骨的吸收，使骨质消溶增快，脆性增加，易发生骨折。

（4）形体改变

子宫切除时会切掉固定子宫韧带，这样妇女的骨盆内会出现骨骼和器官的非正常移动，变宽，从而影响到臀部、背部下端以及骨骼的结构。骨盆的错位导致脊柱的压缩。

有报道，当脊柱受到压缩的时候，胸腔会慢慢下移，直到臀部。这就是为什么做过子宫切除的女人的腹部会突出来，或者没有腰部的原因。

（5）小便失禁（不能控制小便）、慢性便秘和大便失禁

子宫切除后，骨盆底的支撑功能削弱，另外由于骨盆神经切除带来的感觉丧失可能会导致小便失禁（不能控制小便）、慢性便秘和大便失禁（渗漏、不能控制大便）

（6）无法缓解的疼痛

许多女性的神经路径产生了一种永久的剧烈疼痛。疼痛感从腰部，经臀部向膝盖后部往下扩散，使得坐或行走疼痛。

有些女性由于骨盆神经受损，而感到阴道像周期性电击一样。这使得她们很难坐下，而且睡觉和其他正常活动经常受到妨碍。

（7）心理改变

有的女性切除子宫后，有的女性会觉得自己是“空女人”、“半个女人”，有明显的性格改变，抑郁，或者自卑感，甚至出现自杀念头等。

子宫给女人肉体和精神上带来的创伤远不止这些。HERS基金会做了一项关于切除子宫后对女性影响的调查研究，这项研究始于1991年，研究结果表明切除子宫后的女性：79.6%“丧失性欲”；79.6%“深度疲劳”；79.1%“个性改变”；78.2%“丧失活力”；72.1%“丧失短期记忆”；70.0%“丧失社交能力”；65.8%“骨骼关节疼痛”；61.5%“失眠”；53.7%“自杀念头”；49.5%“不能保持以前的工作”；39.0%“失去母性感”；33.1%“不能维持家庭活动”……

切除子宫会破坏身心能量顺畅流动，使女性朋友不但承受肉体上的折磨，还承受丧失感的精神煎熬，自信心也会一天天减少，会感到郁闷、后悔。女人完成了人生的使命，才有属于自己的空间和时间，如果健康出了问题，生活就会充满动荡感了。女人们，别轻易拿子宫开刀，和子宫一起幸福生活吧，在武断决定前好好考虑一下，慎重选择子宫切除。

9. 你的子宫需要细心呵护

在女人的一生中，子宫扮演着非常关键的角色，然而，子宫因为女人的忽视，正在面临着危机：反复人流、各种子宫疾病、不洁性生活，等等都给子宫以重创。也许你的漫不经心或一个错误的决定，就可以让它成为一颗“定时炸弹”，随时威胁你的健康。

呵护子宫是女人一生的必修课。子宫既是孕育胎儿的器官，又是非常重要的内分泌器官，它会分泌多种激素来维持女性内分泌的稳定。女性体内的雌激素水平会影响其一生的智力状况，并能决定其进入更年期的时间，可以说，子宫影响着女人的一生，需要极其细致的关心呵护。

然而，目前子宫患病率不断上升，有调查显示，子宫疾病占到所有妇科疾病的1/2。各种子宫疾病使许多女性朋友健康受损，甚至发生生命危险。近年来人工流产日益增多，特别是经常的妊娠或人工流产大多得不到应有的、细心的照料，更容易引起子宫内膜感染，危害子宫的安全。而目前高龄妊娠也在不断增多，加上一些高龄初产孕妇不注意孕前保健，不按要求进行产前检查，导致难产和剖腹产，对子宫的伤害也不小。此外，近些年性传播疾病泛滥，使得子宫炎症有增无减，如宫颈糜烂、子宫内膜炎、子宫颈炎、盆腔炎。另外，内分泌失调也会导致子宫病理变化，如月经不调、子宫功能出血、子宫肌瘤、宫体癌、宫颈癌、卵巢肿瘤等。

那么女人应该怎样做好呵护子宫的必修课，远离各种子宫疾病呢？

（1）儿童期：做好三件事

呵护子宫应从儿童期开始，因为儿童时期是包括子宫在内的全身器官发育的高峰期。为了让子宫发育良好，子宫体与子宫颈的长度比例正常，避免子宫发育不良症发生，以及让子宫“立得端、站得稳”，既不前倾也不后仰，必须做好三件事：

第一件是合理安排三餐，补足子宫发育所需要的全部营养素，如蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素与矿物元素。要做到这一点，一是坚持母乳喂养到1岁半，并合理安排辅食；二是断奶后坚持吃平衡餐，即食物品种多样，比例平衡。

第二件事是设法让孩子睡足睡好，奥妙在于睡眠中体内分泌的生长激素最多，而生长激素有利于全身组织与器官的生长。

第三件事则是鼓励孩子勤上运动场，多参加体育活动，运动也有助于体内激素的分泌。另外，也不可忽视妇科病的侵袭，诸如外阴炎、阴道炎等。由于子宫开口向外，这些炎症可能侵入子宫，故要破除只有已婚女性才看妇科大夫的陈规陋习，树立小女孩也要定期看妇科的新保健观。一旦发现妇科疾患，及时治疗，将其消灭在萌芽状态，以保障子宫的安全。

（2）青春期：强化防护措施

当第一次月经来潮，标志着子宫发育基本成熟，女孩子进入了青春期。此时，子宫向外界“开放”，与外界的联系扩大，从而给形形色色病原微生物偷袭以可乘之机，强化防护措施势在必行。

首要一条措施是适龄婚育，切忌早婚早育。研究资料显示，女性过早婚育，由于子宫发育尚未完全成熟，不但难以担负起孕育胎儿的重任，不利于优生，而且易使子宫不堪重负，进而罹患多种疾病，比如少女生育比成年女性更易发生难产，子宫破裂的机会显著增多，产后也更易出现子宫脱垂。

另外，令人担忧的非婚妊娠少女近年来增多，致使人工流产率呈直线上升，特别是短期内反复多次施行“人流”，或者私自进行药物堕胎，对子宫的摧残更大，应给予高度重视。

（3）生育期：“多事之秋”严防死守

进入生育期后，子宫亦随之进入“多事之秋”。这是呵护子宫首先做好计划生育，避免多次人工流产。偶尔一次“人流”，只要是准备充分，操作正规，尚不会对子宫造成较大的伤害，但次数过多或两次“人流”之间相隔时间甚短，则后果严重，常可导致子宫内感染或子宫损伤，甚至危及以后的孕育。

其次是保持性专一，严防性病偷袭。众所周知，得了梅毒、淋病等普通型性病，虽也可给生殖道乃至子宫惹来麻烦，但还是可以治好的，如果因之而染上艾滋病，那搭上的就不仅仅是子宫，而是你的生命了。故在这道“堤坝”面前要“严防死守”，绝对不可后退，哪怕是半步。

其三，夫妻间性生活要有节、有度，并注意清洁卫生。丈夫的包皮垢属于一种强烈的致癌物，乃是导致女性宫颈癌的一大元凶。为此，包皮过长的男子应施行包皮环切术，平时要勤洗澡，保持性器官的卫生。妻子一旦进入孕期，性生活应予以严格限制，尤其是在孕早期与孕末期三个月，严禁性交，以防宫内感染。

其四，孕期要遵照医嘱，定期做好产前检查，特别要警惕有无阴道流血和胎位异常。一有异常出现，立即就医。最后一点是产后坐月子也要讲科学，注意日常起居，保证充分休息，避免过早干重活，防止子宫脱垂发生。

（4）生育后期：要注重卵巢和子宫的护理

传统观点认为，女人在生育后的一月之余就可以恢复体质。但是按照现代中医理论解释，女性的产后保养应该在2到3年之间，因不同女性体

质而定。这也是女性进入第二次生育的必须缓冲期。健康女人的标准就是宫巢和睦，肤质润盈，大小便规律、情绪稳定。

（5）绝经期：不可忽视“老来红”

女性进入绝经期后，表明子宫已经退役，但并非万事大吉，保健工作依然不可松懈。一般说来，老年期遭受癌症之害的可能性大增，表现在老年女性身上的就是宫颈癌发病率上升。故老年女性仍须注意观察来自生殖系统的癌症警号，如“老来红”、性交出血等。同时，更年期妇女要注意合理进餐，坚持适度体育锻炼，戒烟忌酒，防止肥胖。医学资料显示，肥胖与吸烟也可增加子宫颈癌的发病危险。



10. 不要伤害你的美丽源泉

都说女人如花，每个女人都以自己的方式绽放着自己的美丽。然而花还是脆弱的代名词，再美丽的花也需要我们细心呵护。子宫是女人之花的那一支花蕊，是花朵美丽的源泉，我们更不能伤害它。

但是女人却经常做一些伤害子宫的行为。细数女人所做的对子宫的不良行为，实在是太多了。暂且罗列女人伤害子宫的“十宗罪”让你警惕，如果你想长久保持美丽健康，那么你一定要避免伤害子宫的这些行为。

(1) 第一宗罪：剖宫产手术

剖宫产，即俗话所说的“剖腹产”。在这里，我们不得不给女性这个忠告：选择剖腹产给你的损害可能会相伴你一生。专家们认为，剖腹产的好处避免了自然分娩过程的疼痛，相对于它给母婴的并发症和后遗症便显得不可取，剖腹产只能限于产妇和婴儿的病理因素的补救手术。

让我们来看一看剖宫产手术会有哪些危害：首先是对胎儿方面，可以造成骨折（包括锁骨骨折、股骨或肱骨骨折、颅骨骨折），还有软组织损伤，是切开子宫时，由于宫壁过薄或术者用力过猛，致使器械划伤胎儿的先露部位。然后，对于母体方面。剖腹产手术，除了麻醉方面的风险外，还可能在术中或术后出现一些相应的并发症，其中较严重的有膀胱损伤、肠管损伤、子宫切口裂伤、产后大出血。

（2）第二宗罪：流产

女人一生流产不要超过3次，一年之内流产不要超过2次。短时期内反复人工流产，是导致子宫伤病的重要因素。通常医生在做人流手术时不能看见宫腔，是“盲操作”。往往有少数因术前未查清楚子宫位置、大小，手术时器械进入方向与子宫曲度不一致，或用力过猛等而造成子宫损伤，甚至穿孔。或者造成宫腔感染、宫颈或宫腔粘连，导致继发性不孕。

总而言之，人流有很多的害处，甚至可以出现“人流综合征”。

但这并不意味着药流就很安全，药物流产产生副作用也不可小视，药物流产有时还可能会致命。

（3）第三宗罪：孕妇分娩困难或产期延长时滥打催产素导致子宫破裂

子宫体部或子宫下段在妊娠期或分娩期发生破裂称为子宫破裂。子宫破裂是严重的产科并发症之一，常引起母儿死亡。多由于产道、胎儿、胎位的异常如骨产道狭窄、巨大儿、脑积水、忽略性横位等引起胎先露下降受阻，子宫强烈收缩而发生。

子宫破裂为产科最严重并发症之一。

（4）第四宗罪：怀孕3次以上或多次妊娠

部分已婚女性，生了女儿想儿子，一生再生，多次怀孕，以至成为“超生游击队”。要知道，每增加一次妊娠，子宫就增加一次风险，连续3次以上怀孕者，子宫的患病率将会显着上升。

（5）第五宗罪：找江湖医生私自堕胎

有些人出于种种原因，私自堕胎或找江湖医生进行手术。这样做的严重后果是：子宫破损或继发感染甚多。有些人道听途说所谓“堕胎秘方”，任意滥服，结果打胎不成，反而造成药物中毒，严重地影响身体健康。

民间所用的某些外用“堕胎药”往往具有腐蚀性，将其放入阴道以后，阴道粘膜受到腐蚀而发生溃烂，病变愈合后还会引起阴道粘连，结果

造成阴道狭窄，甚至闭锁，给以后的性生活和生育带来困难。

人工流产是在严密消毒和无菌技术操作下进行的。而一些民间的“郎中”、“土医生”所用的“器械”不进行消毒或消毒不严，在操作过程中不注意无菌操作，更会造成细菌污染，术后子宫和盆腔感染，严重时还会引起败血症。

不懂医学知识的人就不了解生殖器官的解剖，更不懂人工流产的操作技术，也没有正规的医疗器械，只是盲目蛮干，结果造成流产不全、子宫穿孔，甚至引起大出血、肠管破裂等严重并发症，如不及时抢救可发生生命危险。

一些私自堕胎的女人，发生问题后又不敢声张，非到危重时才不得已转医院治疗，从而使有些人丧失了抢救机会而枉送了性命，也有的造成严重后遗症而遗恨终生。为了自己的健康和一家人的幸福，不管在什么情况下，女人怀孕以后切不可随便找一些不懂医学知识的人打胎或自行打胎，一定要去医院作人工流产。

（6）第六宗罪：忽视定期进行的产前检查

女人怀孕后整个妊娠期都应按时进行详细而系统的产前检查。它的好处是：

①纠正孕妇或胎儿身体的某些缺陷，必要时可以及早终止妊娠。

②了解胎儿发育和母体变化情况，如有异常，及早治疗。

③加强孕妇及胎儿的健康保护，有利于整个孕产期的顺利度过。

④通过全面系统的观察，可决定分娩时的处理方针，保证分娩安全。

产前检查的时间可根据医生要求和具体情况而定。如有特殊情况应随时检查，不受规定时间限制。

（7）第七宗罪：畸胎和多胎容易难产

畸胎和多胎容易发生难产，从而危及子宫安全。

哪些孕妇更容易出现畸胎？

凡具有下列情况之一的孕妇，在怀孕3~4个月时，都应经过遗传咨询医生的同意，进行产前畸胎检查。

①年龄在38岁以上的孕妇：因卵子老化，甚至异常者较多，产生胎儿先天性畸形或先天愚型的危险性较大。如果丈夫年龄超过50岁，即便孕妇年龄较小，由于男性精子的老化，也应做畸胎检查。

②曾生过无脑儿、脊柱裂或其他畸形胎儿的妇女：她们再生同类异常孩子的危险性较一般孕妇高得多。

③有习惯性流产、早产史或多次胎儿死在子宫内的妇女：往往是由夫妇一方或双方染色体异常引起的，再次怀孕，仍可出现畸胎。

④家族中有先天性代谢功能缺陷的人，或孕妇本人曾生过代谢功能缺陷病儿的。

⑤近亲结婚的夫妇。

⑥妊娠3个月的孕妇，凡患过风疹、带状疱疹、单纯疱疹、巨细胞病毒病等病毒感染的，因易传染给胎儿发生畸形，皆应作畸胎检查。

⑦怀孕早期曾使用过能致胎儿畸形的药物，或接受过放射线物质，易致胎儿畸形。经产前遗传咨询，医生认为有必要作畸胎检查者。

多胎妊娠又有什么危害性？

多胎孕妇在妊娠期和分娩时往往出现多种并发症，严重威胁母婴安全。为了有效而安全地控制胚胎和分娩次数，提高存活儿的成熟与质量，减少多胎妊娠对母婴的损害，实施多胎妊娠选择性减胎术非常必要。

（8）第八宗罪：子宫下垂

产后经常下蹲或干重活，增加腹压，导致子宫沿着阴道向下移位，子宫可以从正常位置沿阴道下降子宫颈外口达坐骨棘水平以下，甚至子宫全部脱出于阴道口外，医学上称为子宫脱垂，简称“宫脱”。

（9）第九宗罪：妊娠初期和临产前放纵性生活

妊娠头三个月要禁房事。此时胚胎附着于子宫尚不十分牢固，是流产的好发时期。此时性高潮时强烈子宫收缩，有使妊娠中断的危险。特别对有流产史、妊娠曾出现少量阴道流血的先兆流产妇女，或年龄较大、求子心切者等等，应禁止性交。

妊娠早期对性生活造成的细菌感染也要注意。怀孕期分泌物增多，外阴部不仅容易溃烂，而且对细菌的抵抗力也减弱。被细菌感染，症状如加重就有流产的危险。所以平时要注意保持局部清洁，同时在性行为前必须特别注意。

妊娠后三个月也要禁房事。性交易刺激子宫收缩而导致流产、早产、子宫出血或产褥热。尤其是妊娠末4周，性交可能引起胎膜炎，招致胎膜早破、早产及产后感染等危险，应严禁性生活。

临产前1个月或者3星期时胎儿已经成熟，子宫已经下降，子宫口逐渐张开。如果这时性交，羊水感染的可能性更大。还容易造成早产，胎儿在子宫内也可以受到母亲感染疾病的影响，使身心发育受到障碍。

有自然流产和习惯性流产的孕妇，应在整个妊娠期间都避免性交，千万不要为一时的冲动造成永久的悔恨。

总之，特殊时期的性生活要注意。

（10）第十宗罪：紊乱和不洁的性生活

不洁的性生活可引起：阴道炎、宫颈炎、宫颈糜烂、输卵管炎症。别小看这些感染，它们可是外阴癌、阴道癌、宫颈癌及输卵管癌的重要发病因素。另外，性生活过早及混乱，经常经期、产期性交等均是宫颈癌发病的重要因素。所以，清洁、节制的性爱是关爱子宫的首要任务。性爱前双方用流动水清洗生殖器是防止妇科疾病最基本的一步。

总之，现代医学证明，不洁性生活已成为了诱发妇科肿瘤的“元凶”。



下 篇

女人的美丽要自己保护

现代女性总是缺少对子宫重要性的认识，缺乏对子宫健康的保养，然后自己的子宫受伤，让自己的美丽失色。子宫是女人的高危区，太多的病症威胁着女性子宫的健康，女人们要如何去预防和保养？女人要保持身心健康，需要太多的智慧。

三、当你从女孩儿变成女人

女孩儿要怎样才算成长成为一个女人？这恐怕一定要有为人妻、为人母的经历。这个经历是美好的，但也坎坷。因为，当一个女孩儿变成女人之后，除了有美好的回忆和经历，还有许多子宫疾病的困扰。

1. 成为女人的那些困扰

曹雪芹说女人是水做的。水在我们的概念里就是纯洁。然而，水又是脆弱的，一滴污水就足以把纯洁的水源毁掉。女人也是如此，女人身体的脆弱宛如一潭湖水，一不小心就会受伤。如果成为一个女人，就无法避免地会受到不同程度的妇科疾病的困扰。

妇科疾病是伴随女人大半生的伤。比如宫颈癌，它在女性生殖道肿瘤中发病率第一，全球每年新发 40 万至 45 万例，其中 1/4 到 1/3 在中国。另外，乳腺癌明显增加，也是这些年的一个新趋势；像念珠菌感染、衣原体感染和支原体感染等疾病，在临床上越来越常见。妇产科门诊 1/3 的患者都有感染症状，其中又以青年人居多。而在这里面，有相当一部分是性传播疾病，淋病、梅毒、艾滋病都不少见等等，这些妇科疾病给女性带来

极大痛苦，不但生活不便，很多社交活动都无法参加，劳动能力也减弱了。

与生理原因带给女人的困扰相比，妇科疾病带给女人心理上的困扰可能更甚。各种妇科疾病会让女人陷于各种担忧中。妇科疾病直接影响着夫妻生活，据权威统计，在中国近 2/3 的婚姻破裂是因为夫妻生活不协调所致，而夫妻生活协调的大多能够顺利度过感情上重重危机。同时沉重的心理压力对女性的日常工作、学习心理、生理也产生极大的影响，会出现饮食、睡眠、精神失常、身体状况不佳以及情绪不稳定问题，最终导致女性内分泌紊乱或失调，直接影响生殖器官生理机能。

女性在家庭、社会中扮演着重要的角色，女性善良之心与伟大的母爱一生都贡献给了社会、家庭、丈夫和孩子，但却常在工作或相夫教子之余，忽略了自身的健康保护。很多女人在不知不觉中患了妇科病之后，使自己备受困扰。

要想解开女人的这些困扰，恐怕只有了解引起这些困扰的原因，才能从根本上解决女人的问题。那么，女人的这些困扰是如何引起的呢？

引起妇科病的原因是多方面的，特别是已婚生育的女性，自从有了性生活以后，阴道就处于相对开放状态，给细菌的繁衍滋生造成了可乘之机。这就是为什么未婚女性患妇科疾病的几率较小的原因。

女性的生殖器、腹腔与外界是相通的，这是女性生殖器的独特之处，阴道口与尿道口、肛门临近，受到尿液、粪便的污染，容易滋生病菌。病菌可由阴道进入子宫，这样子宫就很容易受到感染，发生病变。

由于月经、妊娠等原因，子宫颈长期浸泡于刺激性的分泌物中，上皮脱落，容易导致宫颈内膜褶皱以及腺体内多种病原体潜藏其中。这样也很容易感染子宫疾病。

同时，产后或流产后感染、放置子宫内节育器的操作不当、身体其他部位感染时，病菌可经血行传播，盆腔或输卵管邻近器官发生炎症时，也

可以通过直接蔓延达到输卵管卵巢而引起炎症。

对于长期久坐的女性来说，久坐不仅使女性渐渐有了“小肚腩”，长时间久坐没有活动，也会引发妇科病。因为久坐会造成血液运行不通，致使盆腔静脉回流受阻、瘀血过多导致盆腔炎、附件炎等妇科疾病。还会因久坐导致女性下身闷热，透气性差，给细菌滋生提供了有利的生长环境，从而导致妇科炎症的发生。

与男性有关的妇科疾病也不少，如果你的伴侣不注意卫生，就非常有可能携带致病菌，在性生活的时候，将致病菌传给你，让你患上妇科病。这也是很多女性妇科病反反复复纠缠的原因所在。

也许我国的女性引发妇科疾病的原因还有一点“中国特色”。我国妇女受传统的不良卫生习惯，对自身生殖系统的卫生根本不重视，加上缺乏科学的卫生常识和保健意识，相当多的女性对出现的疾病难以启齿，也不愿意到医院或其他医疗机构检查、治疗，常常敷衍了事，延误了病情，致使许多女性长期倍受妇科疾病及炎症的困扰和折磨，给正常的家庭生活、工作、学习等带来诸多不便。

总之，女人一生在身体方面所受的苦实在太多了。女人如花花似梦，女人真的要好好保护自己的身体，让自己尽量远离妇科疾病的困扰。

2. 他是子宫疾病的罪魁祸首

对女人来说，人生最幸福的事，莫过于找到一个珍爱自己的男人，然后相守到老。小梅就是这样一个幸福的女人。小梅和丈夫青梅竹马，在去年结婚。婚后，生活一直甜蜜幸福。小梅经常跟和闺蜜小桃分享她的快乐，说自己找到了一个疼自己能照顾自己一生的好男人，甜蜜之情溢于言表。但是就在最近，小梅却变得忧心忡忡。小桃看到一向甜蜜的小梅郁郁寡欢，以为是她婚姻出现了什么问题，便安慰她说：

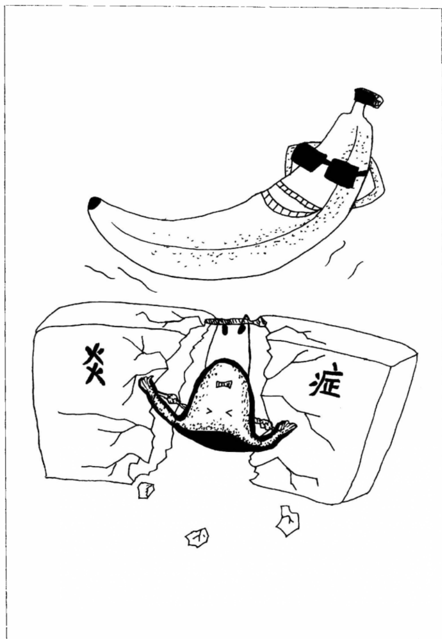
“婚后生活哪有不磕磕绊绊的，你们那么相爱，有这个前提什么事都可以解决的，慢慢磨合就好了。”

谁知小梅却哇地一声哭了。

“他对我很好，就是对我太好了我心里才有那么大的压力。”

看到如此情绪激动的小梅，小桃也紧张起来，以为发生什么大事了。小桃安慰小梅，让她安静下来，小梅才将事情的原委娓娓道来。

原来，前几天小梅感觉身体不舒服，白带也不正常，于是到医院看妇科医生，一检查才发现是发生中度宫颈糜烂了。因为宫颈糜烂本来就不易发现，等到发现时一般就比较严重了，有的甚至还有转化成宫颈癌的可能。小梅得知这个诊断结果后，心情一下沉重起来。她和丈夫结婚后，一来两个人想好好享受一下二人世界，二来因为各方面条件还不成熟，所以还没有准备要孩子。一听到自己得了子宫疾病，一直想为丈夫生一个健康


炎
症

小宝宝的小梅心一下慌乱起来。

听了小梅倾诉，当医生的小桃笑笑安慰小梅说："这没什么大不了的。"虽然不是妇科医生，不是妇科专家，但小桃毕竟是学医的，对妇科疾病还是有一定了解。小桃说："中度的宫颈糜烂是可以治好的，也不会影响生育。只是宫颈糜烂容易复发，以后你们 Make love 时还是要多注意卫生才好。你的那位可不只会爱你，还会给你制造很多麻烦的。他可是会引起很多妇科疾病的，他就是你这个妇科疾病的罪魁祸首，你要小心咯。"

听了小桃一席俏皮话，小梅才破涕为笑，拉着小桃的手让她给自己普及这方面的知识，小桃则充分发挥她的专业特长，给小梅讲起来。

（1）男人引起的妇科病——阴道炎

每个女人在一生中都得过几次生殖道炎症，造成炎症的因素之一就是两个人的性生活不洁。指甲和包皮都是藏纳细菌的源头！如果你的他习惯留指甲，在爱抚你的时候又没有洗手，你可得要小心了！另外，亲热的时候他没有把下身清洗干净，或者同房后你懒于排尿和清洗都会造成生殖道炎症。

生殖道炎症最突出的表现就是白带异常，当你进入青春期以后身体就会出现无色无味、透明的，有湿润和润滑阴道作用的白带。如果你的白带增多，呈奶酪或豆腐渣状，呈黄或绿色，有腥味儿，就说明你的白带不正常了，它通常是生殖道炎症的表现。

（2）男人引起的妇科病——盆腔炎

如果你的生活还没有真正稳定，也没有打算要孩子，那么就一定要做好避孕措施！反复人工流产是导致不孕和盆腔炎的罪魁祸首之一。引起盆腔炎的另一最重要的原因就是月经期性交。不洁性生活也会导致感染性传播疾病进而继发盆腔炎。所以，盆腔炎大多数发生在性活跃期的女性身上。所以一定要让你的那个他注意了，积极避孕，禁止他在经期要求性

交，保护好你的身体。

（3）男人引起的子宫疾病——慢性宫颈炎、宫颈糜烂

据统计，慢性宫颈炎在已婚或有性生活的女性中发病率在50%以上。由于生殖道及子宫颈上皮发育尚未成熟，20岁以前结婚、18岁以前发生首次性行为均会使女性的子宫颈长期受到包皮垢中的多种致病细菌、病毒的反复刺激，导致慢性子宫颈炎，最为常见的就是宫颈糜烂。有一部分会转化为子宫颈癌。女性自从有了性生活以后，阴道就处于相对开放状态，给细菌的繁衍滋生造成了可乘之机。如果亲热的时候不注意清洁卫生，病菌侵入阴道，就增大了女性患慢性宫颈炎的可能性。因此在同房前两个人都要洗净阴部，男性还要翻转包皮，特别是要把阴茎头冠状内的污垢清洗掉以减少感染可能。

（4）男人引起的子宫疾病——容易癌变的宫颈白斑

宫颈白斑近年来的发病率逐渐上升，目前发病率约为40%。宫颈白斑是子宫颈阴道部出现的一种灰白色不透明的斑块状病变，与子宫颈癌的发生有一定的关系。

白斑是全身到处都可能出现的一种黑色素细胞退化死亡的现象。一般是在身体两侧包括脸部、嘴唇、手部、手臂、腿部、生殖器官等处出现乳白色斑块。

如果仅仅是单纯的宫颈白斑就不会出现什么症状，但如果合并宫颈糜烂等病症，就会出现血性分泌物、白带增多或者在亲热的时候出现接触性出血。引起白斑的原因无外乎体内雌激素含量过高或者生殖器官炎症等对局部的慢性刺激使宫颈表皮出现异常增生。

（5）男人引起的子宫疾病——未必癌变的宫颈息肉

宫颈息肉属于良性肿瘤的一种，就是指生长在人体黏膜表面上的赘生物。宫颈息肉就是由于慢性炎症对子宫颈的刺激，子宫颈管黏膜局部增

生，逐渐向外突出而形成的，恶变率为0.2%~0.4%。息肉在极小的时候不会出现明显症状，很多女性在做其他妇科疾病检查时才有可能发现。质地软而脆弱的宫颈息肉轻触即可出血，较大的息肉能引起白带发生变化，比如增多或者血性，又或者出现接触性出血，比如在亲热过后或大便用力后发生少量出血。

听了小桃的一番讲解，小梅终于释怀了。但这次生病，给小梅一个警示。于是小梅拿出一张纸来，认真思考起来。原来她是要拟一纸协议，和丈夫约法三章了，保护自己的身体健康，保卫自己的性福生活了。

3. 别让子宫疾病影响你的性福生活

子宫是女性的生殖器官，自然在性生活中扮演着重要的角色。子宫在性反应过程中也将出现一系列显著变化。下面就让我们来看看，我们把子宫看做一个整体，按整体来考虑，子宫在性反应中的变化过程是怎样的。

在性紧张水平由兴奋期向平台期进展时，整个子宫将由小骨盆升入大骨盆。平时宫颈与阴道后壁相贴，这时它将向后向上方缓慢移动，于是宫颈与阴道前后壁之间便形成一个解剖上的椭圆形凹盆状空间，好似支起一架帐篷，所以又称帐篷作用，这个空间的下部还可称之为贮精池，因为精液将在不久之后存贮在这里。子宫的升高反应将在平台期结束，直至消退期重新返回小骨盆中原来的位置。宫颈也自然而然地下降，宫颈口恰恰浸入精液池之中。据说，子宫的支持组织在子宫的这种抬高反应中起着重要作用，因为产伤造成主韧带和子宫直肠襞等支持组织损伤后，其子宫的抬高反应将显著减慢、减弱。性紧张造成的阔韧带等盆腔器官的显著充血也是子宫抬高的原因之一，因为静脉充血使这些结构本身缩短、变紧，从而继发性引起子宫抬高。不过后位子宫将不会在性反应中出现上述抬高反应。

子宫颈在性反应中并未出现过去人们所猜测的分泌活动，只是到了平台期后，在阴道管壁早已充分润滑之后宫颈才会排出少量排卵型的粘液，即又稀又富弹性。

宫颈在性反应中出现的特异反应往往发生在性高潮之后的消退期，这时可见宫颈外口轻度扩张，若女性未达性高潮，则观察不到子宫外口的这一生理反应。从宫颈口的扩张至关闭大约需要 20～30 分钟，多见于未经产妇，但经产妇若存在显著产科损伤时就无法可靠地查明是否发生了这一反应。消退期宫颈口张开的临床意义是从理论上增加了精子进入宫腔的机会，然而事实上是有很多妇女在从未获得性高潮的情况下接二连三妊娠的。

典型的高潮期子宫反应是子宫肌肉的节律性收缩，它由底部开始，逐渐通过体部而终止于子宫下段，这种收缩与分娩初期发生的子宫肌层的收缩相似，只是收缩的幅度偏小而频率偏高。这种收缩往往发生于女性主观意识到性高潮经历开始后 2～4 秒钟。收缩强度平行于女性的自我感受。

由此看来，子宫在性生活中扮演着重要的角色。如果子宫发生病变，势必会影响女性性生活。一般来说，子宫疾病引起性生活异常主要表现为性交痛或性感不快。

患有宫颈炎时，在性生活过程中就可能会产生疼痛。宫颈炎本身很少干扰性兴奋的生理过程。但是宫颈炎常常会引起接触性出血，炎症严重时，会出现外阴痒、肿、痛而影响性生活。有的女性因为心理上的原因，还会回避性生活。

子宫内膜异位移到什么部位就会给什么部位带来严重后果，也会给性生活带来烦恼。罹患子宫内膜异位后，会发生令人痛苦的性交痛。性交痛随性交的次数增多，性交幅度加大而加重，有时甚至难以忍受。可以想象，如果每次性生活都得不到应有的享受，而是被剧烈疼痛、精神紧张、下腹不适所困扰，性生活是难以进行的，即使勉强从事，也是得不偿失。毫无疑问，这对女性心理、情绪及身体的影响是相当大的，极易造成女性身心两方面的恶性循环。

子宫肌瘤也可造成性感不快；子宫畸形者会发生性生活不适；因为子

宫和输卵管、卵巢相连，所以如有输卵管炎症、宫外孕，当性交接触到子宫颈时也会产生疼痛。如此看来，有性生活异常的女性，及时到医院检查，有时也会发现子宫的病变。

实际上，有规律的性生活促进着子宫的健康。美国一项最新研究显示，那些每星期有两次以上性生活的人，其免疫系统能够得到强化，不易被感冒等病菌感染。而每星期性生活次数在 3 次以上的人，与性生活少于 3 次的人相比，至少显得年轻 10 岁。此外，性生活不规律或过少的女性，很可能患上子宫方面的疾病。

专家解释说，性生活时需要消耗很多能量，身体新陈代谢会加快，体内的废物将大量排出体外。更重要的是，性生活可以加速下腹部生殖器官的血液循环，从而保证子宫卫生。相反，如果不能适度进行性生活，就会造成子宫内血液循环不畅，从而产生淤血，有可能发展为子宫肌瘤和子宫囊肿等疾病。研究人员甚至建议，已婚女性如果确诊有子宫肌瘤，性爱有时可作为一种辅助治疗方法。

子宫是否健康直接影响着性生活的质量，而高质量的性生活促进着子宫健康。因此，女性朋友一定要保护好子宫健康，避免子宫疾病对性生活的影响，否则会产生恶性循环，最终影响夫妻生活，失去幸福生活。

4. 子宫的多事之秋

怀孕期间的女人总是警惕的，母爱也是从这时候开始体现的。怀孕之时，女人总是充满了各种担忧：刚刚得知怀孕之初，女人是要当妈妈的兴奋；之后，很多女人就开始畅想自己要生个怎样漂亮的宝宝，眼睛鼻子嘴巴都给宝宝想好；随着怀孕日期的增加，到最后估计世上所有的妈妈都只有一个想法了，那就是只要能生一个健康的宝宝就行了，于是开始采取各种措施，忌食、运动、想各种方法保持好心态……一切只为保护宝宝不受伤害。

或许，准妈妈们在进入生育期后，怀孕之前，做好子宫保健，保持子宫健康，在怀孕的时候因为自己子宫强健的子宫力，会少很多担忧。

子宫是孕育胎儿的器官，一个健康的子宫是优生优育的基础。女性进入生育期后，子宫亦随之进入“多事之秋”。在育龄的女性子宫易受到妇科疾病的侵犯，如支原体，衣原体感染最受侵袭女性的子宫及生殖系统。这时宫颈炎、宫颈糜烂、宫颈肥大、宫颈息肉……各种子宫疾病很容易就找上生育期的女人，其中以宫颈糜烂、宫颈炎最为多见，而这些疾病不仅给胎儿的居所——子宫造成伤害，而且还可能会造成女性不孕，宫外孕。因此，女性在进入生育期后要对子宫细心呵护。

很多女人并没有意识到这一点，日常也不太注意子宫的保养，于是在生育期感染子宫疾病，严重的甚至影响到生育了。小梅新婚一年后，想要

一个宝宝了，却就在这个时候查出来自己患了重度宫颈糜烂。这可急坏了小梅。以为初为少妇，小梅平常也就并不太注意这方面的保养，一直以为自己很健康，哪知道会发生这种事，小梅这时真是后悔莫及。

其实，当女性进入生育期后，只要做好以下几点，就能避免一些不必要的麻烦，顺利度过这个子宫的“多事之秋”。

首先做好计划生育，避免多次人工流产。偶尔一次“人流”，只要是准备充分，操作正规，尚不会对子宫造成较大的伤害，但次数过多或两次“人流”之间相隔时间甚短，则后果严重，常可导致子宫内感染或子宫损伤，甚至危及以后的孕育。

其次是保持性专一，严防性病偷袭。众所周知，得了梅毒、淋病等普通型性病，虽也可给生殖道乃至子宫惹来麻烦，但还是可以治好的；如果因之而染上艾滋病，那搭上的就不仅仅是子宫，而是你的生命了。故在这道“堤坝”面前要“严防死守”，绝对不可后退，哪怕是半步。

其三，夫妻间性生活要有节、有度，并注意清洁卫生。丈夫的包皮垢属于一种强烈的致癌物，乃是导致女性宫颈癌的一大元凶。为此，包皮过长的男子应施行包皮环切术，平时要勤洗澡，保持性器官的卫生。妻子一旦进入孕期，性生活应予以严格限制，尤其是在孕早期与孕末期三个月，严禁性交，以防宫内感染。

其四，孕期要遵照医嘱，定期做好产前检查，特别要警惕有无阴道流血和胎位异常。一有异常出现，立即就医。最后一点是产后坐月子也要讲科学，注意日常起居，保证充分休息，避免过早干重活，防止子宫脱垂发生。

5．自然流产难道是子宫的问题

小丽已经怀孕两个月了，正沉浸在要当妈妈的喜悦中，一天到晚还在研究孕妇在怀孕期间应该注意什么。可是突如其来的事情发生了，在小丽怀孕70天的时候，清晨突然有鲜血出现，小丽急忙去医院检查，在做过B超之后，一生告诉小丽看不到胚芽了。小丽自然流产了。小丽的伤心可想而知。

一个正准备当妈妈的女人来说，遇到自然流产会是多么不幸的一件事。虽然自然流产从某种意义上来说是人类不断优化自身的一种方式，也正是对孕育着的新生命进行的选择，是大自然优胜劣汰的法则。

流产让满怀希望的准妈妈身心焦虑，不得不面对生命中的遗憾。看来女人在怀孕之前有必要了解一下自然流产的原因，让自己能有一个圆满的孕期。

自然流产是指在胎儿能够存活以前，流出母体之外。自然流产占所有妊娠的百分之十五到三十左右。自然流产的症状是阴道流血，排出血块和胚胎组织，同时伴有下腹部绞痛。目前，自然流产频率逐渐上升，自然流产让满怀希望的准妈妈们担惊受怕，可是你是否知道，子宫病变是引起自然流产的原因之一。

前面我们说过强健的子宫力不仅是美丽的来源，更是优生优育的基础。子宫发生病变，子宫力变弱，自然会引发流产。那么，子宫哪些疾病

会引起流产？

（1）子宫发育不全

多是月经初次来潮较迟，或经常月经周期不正常，或身体虚弱的人。如果是因为这些情况而流产，可以采用内分泌疗法改善这些缺点，便可防止下一次再流产。

（2）子宫后屈

子宫的正常位置应是略向前屈。不过健康妇女也往往有些是子宫略微后屈，这些轻微的后屈，是会在受孕后3个月左右自然转向前屈的。可是有时会因子宫后屈转向前屈的过程中，受到刺激而引起子宫收缩，便会产生流产。还有些子宫后得较重，子宫与腹壁粘连在一起，这种情形多数是不会受孕的。虽然偶然受孕的例子，也是以流产居多数。若属这种原因的流产，便须用手术把子宫与后腹壁剥离，才可保障生育。

（3）子宫颈裂伤

在难产时采用钳子分娩，或人工堕胎手术后，子宫口会留下裂伤。若放任不理，再次受孕时，便会把胎儿从裂伤处漏出来而流产，这也是可以用手术缝补子宫口而防止再流产的。

（4）子宫变形

正常子宫是由肌肉构成的中空的袋子，形状像一个倒放着的梨子。可能有些生理不正常的子宫，会有不正常形状。变形不太甚者，还可能依正常情形生产，但往往会造成流产、胎位不正、早产这种子宫变形。有些可以通过B超、X光透影发现。若的确是由这一原因而引起的流产，那么就该用外科手术来医治。

（5）子宫颈内口松弛

患子宫颈内口松弛的孕妇，一般在妊娠中期发生流产。这是因为，随

着胎儿逐渐长大、羊水逐渐增多，宫腔内压力不断增高，致使胎膜囊的宫颈口突出而引起胎膜破裂。子宫颈内口松弛与既往有宫颈撕裂损伤、多次人工流产、子宫峡部发育不良等因素有关。在妊娠 12 ~ 15 周进行宫颈环扎术或在非妊娠期作宫颈修补术治疗都能收到较好的效果。

然而，怀孕期间，发生自然流产，难道仅仅是子宫原因吗？其实，自然流产的原因很多，子宫疾病只是其中之一。

（1）遗传基因有缺陷

准妈妈和准爸爸如果有染色体的变异都会遗传给宝宝，基因突变成为自然流产的最主要的元凶。最明显的是头 3 个月内的流产，一半是由于胚胎的染色体异常造成的。包括：数目异常：多见三体、X 单体、三倍体等；结构异常：多为染色体断裂、倒置、缺失或易位。流产成为染色体异常胚胎的多数结局，只有极少数的可能继续发育成胎宝宝，但出生后也会发生畸形或有功能缺陷。

（2）准妈妈和胎宝宝的血型不合

如果准妈妈曾输过血，或在妊娠过程中产生和血型不合的致凝因子，就会使胎宝宝发生凝集和溶血，从而引起流产。准妈妈和胎宝宝的血型不合主要有两种：Rh 型母儿血型不合：当母亲的血型为 Rh 阴性，胎宝宝为 Rh 阳性时，一旦胎宝宝血液进入母亲体内，母亲因 Rh 抗原致敏产生抗体，此抗体经胎盘进入胎宝宝血液引起溶血，可造成胎宝宝黄疸、贫血、肝脾肿大和心衰竭等；ABO 型血型不合；当准妈妈为 O 型血，胎宝宝为 A 型或 B 型血时，准妈妈体内可产生抗 A 或抗 B 抗体，随血液进入胎宝宝体内就可产生溶血。最好去医院诊断后选择用中药治疗。

（3）全身性疾病

准妈妈若患有流感、伤寒、肺炎等急性传染病，细菌毒素或病毒（如单纯疱疹病毒、巨细胞病毒等）通过胎盘进入胎宝宝体内，使胎宝宝停止

发育导致流产。高热可引起子宫收缩而导致流产。准妈妈如患有重度贫血、心力衰竭、慢性肾炎或高血压等慢性病，会因胎盘梗塞及子宫内缺氧而使胎宝宝畸形，从而导致流产。还有一些情况并不常见，如准妈妈患有严重疾病的时候，引发严重的营养不良，有可能使胚胎无法持续发育，最终导致流产。

（4）不明原因的流产

科学技术发展至今天可以说是日新月异，但就现在的检测技术而言，目前仍然大约有 30% 的流产还找不出致病因素，称为原因不明性流产。但准妈妈一定不要因此而紧张，其实能碰上不明原因流产的几率非常低，保持良好的情绪对保胎也非常重要。

（5）内分泌异常

胎宝宝主要通过胎盘吸收母体的营养物质，如果胎盘发育不良或出现疾病，胎宝宝就会因得不到营养物质而停止生长引起流产。内分泌的异常会使胎盘受到严重影响：黄体功能不足往往影响蜕膜、胎盘而发生流产；孕激素分泌不足时，会使子宫蜕膜发育不良，从而影响受精卵的发育引起流产；前列腺素增多，会引起子宫肌肉的频繁收缩，也会导致流产；甲状腺功能的减退，会使细胞氧化能力产生障碍，进而影响胚胎的生长发育而导致流产。

（6）有过引产、流产史

准妈妈有过引产史的流产发生率将增加 10 倍。引产次数越多，未来妊娠流产的可能性就会更大；有过人工流产、带宫内节育器及口服避孕药史者，流产发生率也会有所增加。通常医生会建议做过人流手术之后至少半后后再准备怀孕。如果长效口服避孕药，要停药 3 ~ 6 个月后再计划怀孕，口服短效避孕药停药以后要恢复一次月经才可以怀孕。

(7) 父亲因素导致流产

受精卵异常是早期流产的主要原因，在妊娠头两个月的流产中，很大一部分是由于精子和卵子有某种缺陷，以致使胚胎发育到一定程度而终止。有关研究显示，大约有 10% ~ 15% 的准爸爸的精液中含有一定数量的细菌，这有可能影响胚胎发育，最终导致流产。少精症是因精子数量少，与卵子相遇的机会就少；精子畸形在某种程度上表现为精子内遗传物质异常，如大头精子多为双倍体精子，双倍体精子受孕，胚胎为多倍体，因而发生流产。

(8) 意外伤害导致流产

当准妈妈妊娠期特别是妊娠早期，受到外力的撞击、挤压、跌倒、参加重体力劳动、做剧烈的体育运动、进行腹部手术或阑尾炎，也会引起子宫收缩而造成流产。过度紧张、焦虑、恐惧、忧伤等精神创伤也会引起子宫收缩而导致流产。准妈妈的家人应特别注意，如果在孕期有亲朋去世，家人应尽量安抚准妈妈，并适时用其他事情转移准妈妈的注意力，以免其过度悲伤而导致流产。

(9) 不良习惯导致流产

准妈妈若是酗酒，乙醇会直接对胎宝宝造成伤害，还会干扰胎盘和胎宝宝血液循环导致胎宝宝死亡而流产；大量吸烟（包括被动吸烟）会使胎盘血液流量减少，也可使得体内激素水平发生复杂变化，二者均可导致胎宝宝宫内发育迟缓或流产。为了胎宝宝的健康，妈妈是否该考虑早早改变一下自己的不良习惯了？

(10) 环境因素导致流产

不良环境因素很多，可以直接或间接对胚胎或胎宝宝造成损害。过多接触有害化学物质（如砷、铅、苯、甲醛、氯丁二烯、氧化乙烯等）及放射性物质，可导致胚胎基因发生突变致胎宝宝死亡而流产，也就是说，准

妈妈应该尽量少在新装修的房间里，也尽量少去污染严重的工地、化学实验室、医院的放射科等地方。严重的噪音和震动、高温环境等也会导致胎盘意外损伤而造成流产，如果准妈妈工作在高噪音、震动、高温环境中，应该尽早调动工作或请假休息。

认真了解引起流产的原因之后，我们不得不感叹一个生命能来到世上的不容易。如果在你身上出现了自然流产的症状，你就要注意了，一一排除可能的因素，然后怀一个健健康康的宝宝吧。



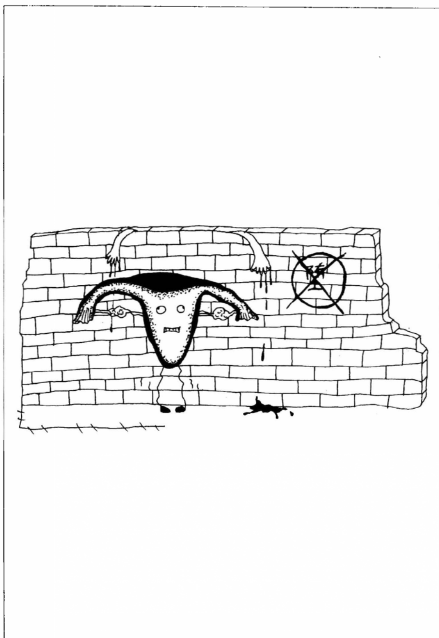
6. 一个女人经得起几次堕胎

在我国，由于堕胎的环境一直较为宽松，在一定程度上导致了堕胎的随意和泛滥，尤其是未成年少女堕胎及婚前堕胎行为呈不断上升趋势，成为伤害女性的最大隐形杀手。据调查，全世界15～19岁的女孩每年有400万进行了很不安全的流产，而根据国家卫生部门和国家计划生育部门的统计，近年来我国未婚流产的数量不降反升，考虑到许多女孩子到非正规医疗机构进行手术的难以进行统计，实际情况比这要严重得多。

2006年，上海东方卫视在节目中公布的数据显示，我国19岁以下的青少年中，5%～10%的男孩和3%～8%的女孩有过性经历。同时北京市妇联的调查显示，接受调查的13～19岁少女中，8%有过性经历，3%曾怀孕。怀孕低龄化已成为一个不容忽视的现象。而另一个不容忽视的现象是女性的反复流产率增高。流产导致的不孕也不断攀高。

医学专家有一句名言：女人的子宫，一生都要精心呵护。子宫——“胎儿的宫殿”、“月经的故乡”、“生命的摇篮”，不当的人流会对它造成无法恢复的伤害。

进入生育期，首先要避免反复的人工流产，偶尔一次人工流产，若选择正规医疗机构先进的人流技术，对子宫的损害能够降到底线，但多在短时间内反复进行的人工流产术，对于子宫的伤害相当大，也是日后子宫患病、不育乃至早衰的重要原因。私自服药堕胎者，则更加危险，很容易引



起子宫破裂、子宫大出血或感染性疾病。不仅直接摧残了子宫，甚至危及生命。

但是，即使身为女性，你对子宫又了解多少呢？

在生育期，子宫最怕的莫过于人工流产。小小的人工流产手术，可直接造成二三十种并发症，除了常见的子宫穿孔、大出血、感染外，月经不调、子宫内膜异位症及羊水栓塞、空气栓塞等严重并发症已不鲜见。近年来，人工流产再一次被证实是导致不孕症、宫外孕增多的元凶。据调查，近几年500名不孕症患者，有450名为继发不孕，这些患者无一例外地都在婚前或婚后做过1～3次人工流产。而宫外孕患者中，有过人流史的也高达60%。同时药物流产的次数与宫外孕发生的几率亦成正比。由于药物流产极易造成不全流产，出血时间长，导致盆腔炎症，成为宫外孕发生的主要原因。

堕胎最容易造成的是损伤子宫内膜。由于人工流产造成强大的负压吸引，极易使子宫内膜通过输卵管扩散到腹腔，形成子宫内膜异位症，从而引发不孕症。吸刮子宫时，很容易损伤子宫内膜底层组织，容易造成肌瘤、不孕症等，还会影响再次怀孕的受精卵着床、生长。多次吸刮还可造成前置胎盘，危及生命。此外还导致女性早衰。反复多次做人工流产，机体除遭受到显性的，还受到隐性的伤害，导致各方面功能慢慢衰退，而女性诱发早衰。

然而，子宫内膜就是胚胎的温床，精子与卵子结合后，孕卵就像一粒种子，种植在肥沃的土壤里才能发芽结果。如果接受不当人流遭遇到刮宫过度，或者短时间内反复人工流产，均会使原来肥沃的土壤变得贫瘠。

将来即使有了生育愿望，种子再好，也难着床怀孕，到那时，你会由一个早孕患者变成不孕病人。稍严重者，与子宫相关的妇科疾病会纠缠你一辈子，那时你的肌肤灰暗而无光泽，你美丽的脸蛋会长满斑点和皱纹，你会痛心地后悔当时做人流没有作出正确的选择。

因此，如果你是个对自己负责的女人，就不要频繁地让自己的子宫受伤。曾有报告显示，一个女人的子宫最多能经受三次人流的伤害。根据每个人的身体状况的不同，这个次数还会减少。这让我想到曾看到医院妇产科门诊旁边挂着的“堕胎一次，丧失25%的生育能力”的告示。堕胎对女性的伤害，极可能是导致以后的终身不孕及一系列严重的妇科疾病。如果你还想成为母亲，享受做母亲的快乐，就不要让自己经历堕胎，这是对你也是对你的宝宝负责。

我们应该如何避免堕胎的发生呢？性对成熟女性来说无法避免，采取积极的避孕措施可以有效减少意外怀孕的机会。那么究竟该怎么避孕呢？

（1）口服避孕药

这是舒适度最高的避孕方式之一，短效避孕药每日服一片，或在月经结束之日起连续服用22天，可规律月经，同时对经前腹痛、烦躁等症状都有帮助。为解决短效口服避孕药的漏服问题，有一个非常简单的方法可供借鉴：制作当月的月历，剪贴在药瓶的瓶身上，每服一片，做个相应的记号，夫妻间互相提醒，可防遗忘。

（2）紧急避孕药

几乎所有的紧急避孕药都是通过对排卵和子宫内膜抑制而起作用的，因此，在同一月经周期内连续、多次服用它，会增加月经紊乱的发生几率，也会增加失败率。不少年轻女孩嫌每日服药麻烦，干脆事先不做“预备”工作，直到经历了性事，才慌忙出门买紧急避孕药服下。这种做法是夸大了紧急避孕药的“神奇效果”。也就是说，紧急避孕药偶尔使用，效果还值得信赖。你要是频繁求助于它，等一阵子，你就得去看老中医来调理月经了。

（3）安全期避孕法

最受男性欢迎，因为可以享受到一种无障碍接触的快意。但对女性来

说却并不足够安全。因为生活环境发生变化，工作压力陡增或与伴侣小别重逢等，都会造成安全期紊乱。

（4）男用避孕套

对女性来说，这是集舒适度以及安全度为一体的避孕法，但是男性却常常抱怨“麻烦”、“隔靴搔痒”。已婚夫妇使用安全套避孕的比例，在中国城市为 31%，农村只有 12%，而这个比例在日本是 56%，新加坡是 71%，甚至在印度，也有 43%。

为什么很多中国女性弃这样舒适廉价的方式不用？答案是“他不想用，我怕他不高兴”。事实上，一次性使用的安全套，避孕效果高达 99.6%，而其“不适感”，仅仅是塑胶制品与阴道摩擦时有一点点“微辣感”。相信男性的生理感觉也一样，他们的不适，百分百都是心理作用。做妻子的可以找机会跟丈夫谈一谈，这种以男性的感受为主体的习俗应该改一改。避孕必须以女性为主体，因为正是她们，单方面在承担性事的后果。

事实证明，只要坚持，35 岁以上男士欢迎避孕套的人数，比 27 岁时多一倍。随着婚龄的增长，他们越来越多地发现避孕套的好处，比如，拉长了射精时间，使双方的满足感更强烈；又比如，事后不必忙着去洗床单。

（5）结扎避孕

如果双方商定要成为丁克夫妻，结扎是最好的避孕法。结扎不会影响体内性激素水平，它只是堵塞了精卵相遇的通道，因此，完全不必担心它会消泯人的第二性征，或令结扎者提前进入更年期。

我们说子宫是生命的摇篮，因为它是每个新生命最初寄居的宫殿，而身为女性，你的青春、你的美丽，都与子宫的健康息息相关，甚至由子宫及其附件掌握着。你想终身拥有女性独特的风韵，或享受为人母的权利，绝对离不开健康的子宫。让自己远离堕胎经历，保护子宫健康。

7. 剖腹产没有那么简单

怀孕快十个月的林爽就要做妈妈了。邻近预产期的林爽最近一直在纠结一件事，那就是要不要进行剖腹产。倒不是因为林爽了解到剖腹产会对子宫产生多大的影响，只是林爽是个爱美的女人，剖腹产要让自己肚子上硬生生地多出一个道，想着就很别扭，夏天也不能再穿露脐装。但是想到如果要自然分娩，各种痛的感觉就袭上林爽的心头，那些别人说的生孩子有多痛多痛，甚至还有痛得晕死过去、脸部毛细血管爆裂的例子，听着就让林爽吓得不轻。如果自己要亲历那样的疼痛，林爽想想就害怕，加上对难产的担忧，林爽在犹犹豫豫中最终选择了剖腹产。

近年来，剖腹产越来越普遍，放弃自然分娩选剖腹产的人是越来越多。有学者做过调查，我国 20 世纪 50 年代剖腹产率是 2%，60 年代是 4%～6%，70 年代逐渐上升到 10%～15%，80 年代达 20%以上，到了 90 年代初骤然上升到 30%。而最新的资料显示，在有些大城市的大医院，剖腹产率竟高达 60%！

其实自然分娩是一个非常自然的过程，有着诸多利处：从新生儿角度来讲，自然分娩过程对婴儿是一次神经系统及心、肺功能的良好训练，而且是胎儿向婴儿安全过渡非常重要的过程；通过自然分娩的胎儿，由于大脑受到宫缩及产道的挤压，日后对环境的适应能力会更强；在自然分娩的过程中，有规律的宫缩还可使胎儿的胸部受到挤压和扩张，胎儿出生后肺

泡更富弹性，对孩子肺部的发育更有裨益。

然而纵然自然分娩有诸多好处，剖腹产却居高不下，这是为什么呢？大多数女性认为剖腹产比自然分娩安全，因此选择了剖腹产。的确，剖腹产是一项安全、快捷的手术，在处理一些紧急情况如胎盘早剥、各种难产、宫内窒息等，为抢救母婴生命起到决定性作用，保证了特殊情况下母婴的安全，降低了孕产妇及围产儿的死亡率，其最大好处说是获得一个健康的孩子。

但是剖腹产相对于给母婴的并发症和后遗症，因为这个原因而选择剖腹产便显得不可取。因为剖腹产只是限于产妇和婴儿的病理因素的补救手术。事实上，剖腹产对母亲和婴儿都不利。

首先，实行剖腹产的母亲，有可能出现手术并发症，如手术中麻醉意外、出血、膀胱及输尿管、肠管的损伤。术后易出现发热、腹胀、刀口出血、血肿、刀口感染、术后尿潴留、肠粘连等。其次，剖腹产术中子宫内膜外露，使内膜可能种植到卵巢、直肠凹陷，以致腹部伤口等处发生子宫内膜异位症，异位的子宫内膜在经期出血会发生经期疼痛。剖腹产还会给产妇子宫留下永久性疤痕，这种子宫医学上称“疤痕子宫”。“疤痕子宫”在两年内再妊娠容易发生胎盘植入、胎盘粘连，分娩时易发生子宫破裂、胎盘剥离不全，避孕失败施行人工流产时容易发生子宫穿孔。剖腹产术后妇女盆腔炎、月经不调、腰痛等病症的发生率明显高于自然分娩者。

剖腹产对出生婴儿的影响也不可小视。由于胎儿在出生时没有经过产道挤压，胎儿气道内的黏液未受挤压排出，肺部没有经过锻炼，肺功能可能不健全，出生后不易适应外界环境的骤变，易发生新生儿窒息、呼吸窘迫综合征，甚至导致出生后湿肺、新生儿肺炎等疾病。剖腹产手术还增加了婴儿感染的机会，使之患病率明显增加，甚至给孩子带来生命危险。

另外，有人说经剖腹产出生的孩子将来会更聪明。这其实仅仅是一种良好的愿望，是没有科学道理的。对于这种干扰性的分娩过程，胎儿没有

主动参与，完全是被动地在短时间被迅速娩出，胎儿未曾适应这些必要的刺激考验，加之孩子提前出生，各器官发育都略显稚嫩，这反而会为孩子日后的健康和智力的发育，埋下不可预测的隐患。

如果说了解了这么多有关剖腹产的知识，你仍执意选择剖腹产，那可得千万注意以下问题。

（1）手术前

术前1日，应做好个人清洁卫生，最好能洗淋浴，避免着凉。无条件洗淋浴者，可分段清洗阴部、腹部、腰部及四肢。

术前晚应充分休息，如果你入睡困难可请医生开给镇静安眠类的药。

术日晨起禁食，术前4小时禁水，以免术中发生呕吐及术后腹胀。

（2）手术中

手术在进行到取出胎儿时，可能有一定程度的牵扯感。此时，你应大口哈气，千万不能使劲屏气，否则，肠管可突露于腹壁切口，影响胎儿的取出，而且在匆忙中容易伤及肠管。

你不可大呼小叫、扭动身躯，或四肢乱动，或抓手术台，以免打乱医生的思路，影响手术程序。

（3）术手后

手术后腹部伤口会出现疼痛，是可以忍受的。如果疼痛难忍，则要及时请医生检查，是否腹壁有血肿等。术后阴道会流血，其流血量不应超过月经量，过量者应报告医生，及时查找原因治疗。

不宜平卧。应采取侧卧位，可将被子和毛毯垫在背后，使身体和床呈20～30°角，以减轻身体移动时的牵拉痛。

及早活动。术后知觉恢复后，上下肢可做些收、放动作进行肢体活动；24小时后应该练习翻身、起坐，并下床慢慢活动，这样能促使肠胃蠕动，尽早排气，还可预防肠粘连及血栓形成而引起其他部位的栓塞。

及时排便。剖腹产后，由于疼痛致使腹部不敢用力，大小便不能及时排泄，易造成尿潴留和大便秘结，故术后你应按平时习惯及时大小便。若留置导尿管，一般于手术第二天补液结束后拔除，拔除后 3～4 小时应及时排尿。

特别注意卫生。每日应洗脸、刷牙，饭后漱口，饭前、便后洗手，哺乳前、后揩拭乳头。保持阴部清洁，勤换洗内衣、内裤及床单被罩。热天时每日用温热水擦澡 2～3 次。术后半个月后腹部伤口完全愈合，如感觉体力恢复则可沐浴，时间不应超过 30 分钟。

通常手术后 6 小时可进食米汤、蛋汤、藕粉、豆奶等流质软食。每日进食 5～6 次，每餐不可过饱，以防消化不良或肠梗阻。饮食中应补充蛋白质高的鸡蛋、鸡肉、猪瘦肉等食品，以利伤口恢复。可吃水果补充维生素，如大便干燥，可吃些香蕉通便。

拆线后咳嗽时要用手按压伤口两侧，防止震开伤口。

做好避孕。剖腹产后如果再次怀孕施行人工流产手术或“药流”后进行清宫术，容易发生胚胎漏吸或子宫穿孔，所以剖腹产后更要特别重视坚持做好避孕。

虽然我们在这里讲到了很多剖腹产的不利，但是，这并不意味着我们拒绝剖腹产，在一些紧急状况下，剖腹产有着它不可替代的优势。我们只是想鼓励勇敢的母亲减少不必要的剖腹产手术，为了自己宝宝，经历一次完整的生产。

8. 产后子宫需要恢复

“哇……”随着宝宝一声响亮的啼哭，妈妈终于长出一口气。总算“不辱使命”，把折腾了10个月的小家伙带到了人间。

在漫长的40周里，宝宝“住”的小房子—子宫会随着宝宝的成长而渐渐变大。妈妈也许想象不到，宝宝从一棵小种子长到几斤重，子宫会比原来大十多倍，从原来的50克一直增长到妊娠足月时的1000克，功能和外貌都变得大不相同！

子宫为了容纳尊贵的小“客人”，在荷尔蒙的作用下，会变得温厚、柔软、血液充足，形成一个空心大肉球。而“娇客”分娩之后，子宫一下子变成了一个空房间，要恢复到最初的状态可不是那么容易的，需要妈妈悉心呵护。

对女人来说，子宫很坚强，它可以用超强的耐力孕育新生命；子宫也很脆弱，它需要4~6周逐渐复原，6~8周才能完全愈合。子宫的恢复包括三方面：子宫体的复原、子宫颈的复原和子宫内膜的复原，其中有时可部分没恢复好，都会对妈妈的健康不利。

子宫恢复的主要动作是持续的收缩，从生产时不断的收缩将胎儿挤出，再将胎盘挤出。把手放在腹部，能摸到个很硬的球形，这就是子宫体，胎儿胎盘娩出后它的最高处和肚脐的水平同高。子宫体的恢复主要靠收缩，生产时子宫需要不断收缩将胎儿和胎盘挤出；分娩之后子宫会进一

步收缩，将血块不断挤压排出，子宫体积也会慢慢缩小，摸到的球形逐渐缩小到最初并降入小盆骨腔内。

子宫内的血液不断被排出体外，即为恶露。子宫经由不断且强力的收缩，将血管的开口压往，这样就让血块形成而停止出血。子宫再进一步挤压，将血块不断排出，子宫体积就会慢慢缩小，约在产后4～6周会恢复成原来大小。

子宫的收缩恢复是否良好，可用两项外表的指标来判断：如果子宫恢复良好，检视刚生完的子宫底，从肚脐可以触摸得到，到约两个星期，子宫就无法摸到，除非是长子宫肌瘤；恶露的颜色从鲜红、暗红、深黑到淡红色，最后无色。

在分娩刚刚结束时，因子宫颈充血、水肿，会变得非常柔软，子宫颈壁也很薄，皱起来如同一个袖口，7天之后才会恢复到原来的形状。7～10天之后，宫颈内口会关闭开始“内部”修复。一直到产后4周左右，子宫颈才会恢复到正常大小。

分娩后，胎盘和胎膜会完全与子宫壁分离。这时候，由母体排出以后，从子宫内膜的基底层，会再长出一层新的子宫内膜。产后10天左右，除了胎盘附着面外，其他部分的子宫腔会全部被新生的内膜所覆盖。刚刚分娩后，胎盘附着部分的子宫壁面积约手掌大，到产后2周左右，直径已经能缩小到3～4cm，但产后6～8周才能完全愈合。

如果子宫里有残留的胎盘或胎膜组织，或产后子宫收缩不好，子宫复原的速度就会放慢。产后的子宫为了恢复原来的大小，需要更有力的回缩，所以在产后一周内妈妈会感到产后宫缩的疼痛，这种宫缩会在妈妈给孩子哺乳时更为明显，但不会令人难以忍受。医学专家认为，多与孩子肌肤接触及哺乳是促进子宫复原的最佳刺激。

子宫要完全恢复健康需要相当一段时间，这需要妈妈精心照料。一旦照顾不周，就很可能出现子宫收缩不好、还是很大很柔软、迟迟不恢复到

最初的模样、褐色出血持续不断等子宫复原不全的情况。如果子宫恢复不好，子宫内尚有血块或残留有胎盘时，子宫就会被血块填塞。这样会“连累”子宫平滑肌停止收缩，造成子宫收缩不良，有可能会引起大出血的危险。这是产后子宫恢复不全最突出的表现，在产褥期最容易发生，妈妈们要特别注意。

有些妈妈生完宝宝后，小腹时无法消除，这常常是由于宝宝个头儿很大，怀孕时将小腹的皮肤撑到松弛，以至于无法缩小。其实，大多数妈妈的子宫仍然是收缩正常的。不过，如果在自检的过程中，产后2周后在小腹部仍然能摸得到一团东西，就很可能是子宫收缩不良或子宫肌瘤引起的，当然还要看出血情况。

如果你的子宫在一段时间内恢复不好，那你就要注意了，它可能是遇到一些问题了。

（1）胎盘或胎膜残留于子宫腔内。如果胎盘或胎膜剥离不完整，就会出现持续出血，有时还可能大量出血。

（2）子宫蜕膜脱落不全。蜕膜一般在产后一周左右脱落，如果脱落不完全，容易引起晚期产后出血。

（3）合并子宫内膜炎或盆腔内炎症。如果分娩后护理不当，引起子宫或盆腔感染，也会长期出血。

（4）子宫过度后屈，恶露不容易排出。

（5）合并子宫肌壁间肌瘤。子宫肌瘤影响子宫收缩，产后出血量会增多。

（6）如果产后排尿不利，膀胱过度充盈，也会导致子宫不能下降至盆腔。

（7）倘若妈妈年龄较大、健康情况不理想、分娩次数多或多胎妊娠，也往往会影响产后子宫的复原。

绝大部分妈妈生完宝宝后都能顺利恢复。不过，要想恢复得又快又

好，还需要妈妈们自己做点“功课”！

（1）妙招一：及时排尿

产后，医生常常会嘱咐妈妈要尽早排尿，一般在产后4小时小便。因为在分娩过程中，膀胱受压、黏膜充血、肌肉张力降低、会阴伤口疼痛。不习惯于卧床姿势排尿等原因，都容易发生尿潴留，使膀胱胀大，妨碍子宫收缩而引起产后出血或膀胱炎。

（2）妙招二：产褥期别“赖床”

老人都讲究分娩后要卧床，怕受凉。不过，产后6～8小时，妈妈在疲劳消除后最好别“赖床”，第二天尽量下床活动，这样有利于生理机能和体力的恢复，帮助子宫复原和恶露的排出。

（3）妙招三：哺乳刺激

刺激乳头也能帮助子宫收缩。因此，不妨在产后让宝宝尽早吃母乳，只要宝宝一吸吮，子宫就会收缩，宝宝频繁地吸吮、频繁地产生这种反射刺激，会使子宫的恢复加快。没有喂奶的妈妈，也可以采取按摩乳房或是热敷乳房的方式，刺激乳头。

（4）妙招四：别当脏妈妈

分娩后沐浴，对妈妈来说有益无害。如果是正常分娩，沐浴能使外阴伤口及周围的细菌不易停留，还能促进外阴伤口血液循环，有利于伤口愈合。如果是剖腹产，而且采取的是皮肤横切口、皮下缝合的方法，那么沐浴时水是绝对不会进入伤口的。只要在伤口表面敷一块纱布，不让水直接冲击伤口即可。当然，伤口毕竟是很娇嫩的，所以沐浴完毕后，伤口应该重新换药，切勿用湿毛巾在伤口上来回擦。

（5）妙招五：按摩

在产后初期经常按摩子宫底，让子宫肌肉受刺激收缩，也是刺激恢复

的方式。

分娩后，除了子宫要恢复外，骨盆腔组织也要恢复，否则，下半身会有下坠感，容易腰酸，同时也容易引起尿失禁的毛病。骨盆组织的恢复，必须避免下半身，特别是下腹用刀，像搬重物、下蹲的动作，在生产后半年内应尽量避免，不过进行一些产后运动，比如腹式深呼吸，以及在产后一周躺在硬床上进行抬腿、提臀，或膝胸卧式运动，则能使子宫和下腹有效收缩和复原。

有一点需特别一提，就是妇女接受剖腹产的比率越来越高，现在大多采取下腹横切口，这方式常常会造成肌膜层的神经纤维暂时损伤。于是，产妇在前几个月的腹肌会呈现松弛状态，小腹容易突出，许多人因而误以为子宫收缩不好！其实经过 3、4 个月之后，等神经纤维再生，腹肌收缩能力恢复正常就好了，妈咪此时千万不要因此紧张而胡乱使用药物。

四、做一个“无炎”女人

子宫颈是通向子宫的通道，也是子宫的一道天然屏障。宫颈在正常情况下具有多种防御功能，但由于各种因素使得宫颈很容易受病原体感染，从而产生炎症。宫颈炎是常见的女性病，但却常常被女人们忽视。

1. 你的“天然屏障”需要保护

很多女人，慢慢了解子宫过后，对子宫颈的重要性却不甚理解。在她看来，子宫颈只是一个通道而已，何至于就成了子宫的“天然屏障”了呢？这让我想到了一句俗话，叫做“一夫当关，万夫莫开”。如此形容子宫颈可能有点不恰当，但它对女人子宫的重要性却生动地体现出来了。让我们来看看子宫颈有多重要吧。

子宫颈，对女人来说，至关重要。子宫是主要的内生殖器官，是胚胎孕育和胎儿生长的地方。子宫颈是子宫的开口，是子宫的主要组成部分，它在完成女性生殖与生育的过程中有着不可替代的作用。

子宫颈是精子通过的第一关。它分泌粘液。随着月经周期的改变，在雌激素的作用下，宫颈粘液变得很稀薄，有利于精子穿过。子宫颈管是精

子贮藏的地方。它的内壁有很多隐窝与裂痕，精子可暂时存贮 1～2 周，等获得能量，再进入子宫。妊娠后，为适应胎儿的生长，子宫不断增大。但子宫颈仍保持关闭状态，保证胎儿在子宫内安全生长，直到妊娠足月。妊娠足月，分娩期的子宫颈逐渐变软，开始扩张，子宫口开大，由 0.5cm 开大至 10cm，为胎儿顺利娩出打开第一道大门，因此，子宫颈还是胎儿娩出的必经之路。还有人认为，子宫颈也是性敏感的器官，与性生活有一定关系。

但是，女人们似乎不了解子宫颈的重要作用，总是疏忽对子宫颈的关注，让子宫颈疾病成为妇科疾病中的高发疾病。而子宫颈是阴道通向子宫的通道，也是预防阴道内病原菌侵入子宫腔的重要防线。

子宫颈是整个子宫的“梨蒂”部分，形状狭长，和阴道紧密衔接。按说，这样的解剖结构有利于细菌从阴道闯进并在子宫内致病。但是，正常情况下，阴道、宫颈有天然的防御功能：

①阴道有自净作用：阴道上皮在卵巢分泌的雌激素影响下增生变厚，增加对病原体侵入的抵抗力，同时上皮细胞中含有丰富糖原，在乳酸菌作用下分解成乳酸，维持阴道正常的酸性环境，使适应于弱碱性环境生长繁殖的病原体受到抑制，还有一些需氧菌及厌氧菌寄居于阴道内，形成正常阴道菌群。

②宫颈阴道部表面覆以复层鳞状上皮，具有较强的抗感染能力。

③宫颈内口紧闭，子宫颈表层内的柱状上皮有很多腺体分泌粘液，这就可以黏住和阻挡进犯的病原体。

因此，子宫颈就形成一道“天然屏障”，保护着子宫不受伤害。然而，如果破坏了子宫的这种防御机制，就可能致病。由于宫颈管抗感染能力差，并且由于宫颈管粘膜皱襞多，一旦发生感染，很难将病原体完全清除，而导致慢性宫颈炎。

但是，宫颈炎症，却是现在最常见的妇科疾病。俗话说：“十男九痔，

十女九带”，据统计，50%以上的育龄妇女都患有宫颈炎，在已生育的妇女中，患此病的可达90%～95%。由此可见，宫颈炎症发病率有多高。

宫颈炎是子宫疾病的开始。因此，要保护子宫，就要从这个子宫的天然屏障开始。如果不注意日常的卫生习惯，你很有可能被就被各种急、慢性宫颈炎症找上门。之后产生的各种影响，你将难以承受。

2. 炎症危害，不要忽视

小韦是一名30岁的公司职员，6年前因为工作繁忙而实施了人工流产手术。非常不幸的是，手术后由于感染她患上了急性宫颈炎。

小韦当时感到非常不舒服，腰酸、下腹坠痛且分泌物明显增多。然而她以为是手术后的正常反应，并没有引起足够的重视，加之还是工作繁忙，只是到药店买了一些消炎止疼片。后来她到医院就诊的时候，医生告诉她，由于治疗不及时、不彻底，她的病情已转为慢性宫颈炎。让小韦没想到的是，她留下了永久的遗憾，那就是当她想做母亲的时候却无法生育。“那时我太年轻了，真的不知道后果会这么严重。”小韦后悔莫及。

宫颈炎常见于育龄女性特别是中年女性，如果长期不愈，可导致宫颈糜烂、宫颈息肉、宫颈囊肿等，易造成宫颈癌等恶变。有数据表明，我国35%的女性患有宫颈炎，而在有过性经历的女性中，60%以上患有宫颈疾病，宫颈炎正向着年轻化趋势发展。

宫颈炎有急性和慢性两种。急性宫颈炎常与急性子宫内膜炎或急性阴道炎同时存在，但以慢性宫颈炎多见。主要表现为白带增多，呈粘稠的粘液或脓性粘液，有时可伴有血丝或夹有血丝。长期慢性机械性刺激是导致宫颈炎的主要诱因。如性生活过频或习惯性流产，分娩及人工流产术等可损伤宫颈，导致细菌侵袭而形成炎症，或是由于化脓菌直接感染，或是高浓度的酸性或碱性溶液冲洗阴道，或是阴道内放置或遗留异物感染所致。

慢性宫颈炎多于分娩、流产或手术损伤子宫颈后，病原体侵入而引起感染。慢性宫颈炎有多种表现，如宫颈糜烂、宫颈肥大、宫颈息肉、宫颈腺体囊肿等。

许多女性急性宫颈炎症状不太明显，一般常被忽略而直接发生慢性宫颈炎。往往急性宫颈炎治疗不彻底，病原体隐居于宫颈粘膜内形成慢性炎症。阴道分泌物过多的患者，约20%～25%是由宫颈炎所致，若因炎症造成的白带粘稠脓性，会不利于精子通过宫颈管，从而导致不孕。

虽然宫颈炎是常见妇科病，但当前许多女性朋友对此病并不了解，存在着一些认识误区。一种人认为，结了婚的女性都会有宫颈炎，它既不影响工作又不影响生活，无足轻重，治疗与不治疗都一样。另一种人认为，宫颈炎是癌前病变，谈癌色变，产生“恐癌症”而影响个人情绪乃至日常生活，这些都是不正确的。慢性宫颈炎和宫颈癌有一些共同症状，如性交后出现阴道点滴出血或白带带血丝。出现此种情形，一定要作宫颈涂片、阴道镜宫颈活检等，排除癌症后再治疗宫颈炎。

女人的宫颈很脆弱。许多得了宫颈炎症的妇女经常会问医生，自己的宫颈炎是怎么得来的？关于这个问题，医学界目前还没有肯定的结论，但有几个原因，是比较中肯的：

①宫颈损伤与病原体入侵：这是宫颈炎最常见的病因。当分娩、人工流产或其他宫腔手术等原因造成宫颈撕裂时，病原体会乘虚而入而破坏阴道正常的自我保护功能，引起感染。

②反复的阴道炎：阴道内正常的酸碱环境是保护女性生殖道内清洁的一道屏障，各种炎症因子导致阴道炎时，阴道内产生大量有异味的白带，这种白带的产生会改变阴道内原有的酸碱度，易导致宫颈糜烂的产生。

③内分泌的影响：医学研究发现，女性体内的雌激素水平可以导致宫颈唇的移行带由内向外移动，这种移动可使宫颈管的柱状上皮异位至宫颈唇，形成临床上类似糜烂的外观。

一般而言，单纯患上宫颈炎不会对健康构成太大的威胁，但往往由于宫颈炎所致的白带增多、腰痛、下腹坠胀等症状会影响人的情绪。从防癌角度来看，宫颈炎与宫颈癌关系密切。有关防癌普查资料显示，宫颈无糜烂者有0.39%患宫颈癌，而患子宫糜烂者却有2.05%患宫颈癌。说明积极治疗慢性宫颈炎，并针对采取积极的预防措施，对保障女性健康及防治宫颈癌有重大意义。

（1）宫颈炎会引起不孕。为什么宫颈炎会引起不孕呢？这是因为当女性发生宫颈糜烂尤其是中度、重度宫颈糜烂时，宫颈分泌物会明显增多，质地粘稠，并有大量白细胞，这对精子的活动度会产生不利影响，妨碍精子进入宫腔，影响受孕。

（2）宫颈炎还可导致并发症。当患了宫颈糜烂后，会造成其它器官炎症，如：宫颈糜烂的病原体可以上行造成子宫内膜炎；可以通过宫旁韧带、淋巴管蔓延引起慢性盆腔炎；当炎症波及膀胱三角区，可引起泌尿系统的疾病而出现尿痛、尿频或排尿困难等刺激症状。

（3）可引发更深度的病变。由于慢性炎症长期刺激，可造成息肉、裂伤、外翻及囊肿等更深度病症。

（4）宫颈炎增大癌变几率。据妇科专家分析，有重度宫颈炎、宫颈糜烂的妇女，宫颈癌发生率高于普通人群近十倍，在长期慢性炎症的刺激下，宫颈管增生而来的柱状上皮可发生非典型增生，如果得不到及时正确的治疗，就会逐渐向宫颈癌前病变方向发展，因为宫颈糜烂常常合并HPV感染，它是引起宫颈癌的可疑信号之一，这一发展过程一般需要5～10年的时间。

（5）宫颈炎也是流产的一个病因，宫颈炎使组织变化，弹性下降，会使产程不顺利；严重的宫颈炎还会影响性生活。

3. 宫颈糜烂，你理解对了吗

小梅已年过三十，两年多前因早期妊娠阴道流血不止，在医生劝告下做了人工流产。经过两年多的期待，小梅终于又怀孕了，全家人都很高兴。然而好景不长，小梅妊娠2个月左右又开始出现了少量阴道流血，虽卧床休息，不断求医，但流血却逐日增加，竟到近似月经量的程度。全家人又惊又怕，两年前的厄运似乎又要降临到小梅的头上了。

幸运的是，小梅没有拖延犹豫，及时求医，并且遇到了一位经验丰富的医生。经B超检查，小梅腹中的胎儿发育基本正常，阴道的出血是来源于严重糜烂的宫颈，流血量虽然很多，但不会直接影响胎儿，只要能及时将血止住，胎儿完全可以保住，且不会影响发育。小梅一家闻听此言，真是喜出望外，但心中又些疑虑。小梅平时并无阴道不规则流血的现象，但在妊娠时为什么又会两次出现出血现象呢？

原来，大多数妇女婚后会有不同程度的宫颈糜烂。怀孕后，随着妊娠月份的进展，孕妇体内雌激素与孕激素水平不断提高，使宫颈的柱状上皮向外移行、组织增生，宫颈糜烂症状明显加重，这时就容易阴道出血；过度的性生活，过食巧克力、辣椒、桂圆等热性、刺激性食物或火锅也会加重出血症状。这种出血与自然流产时子宫收缩，使胎盘与子宫分离造成的流血不同，并不直接影响胎儿的发育，只要及时止血，妊娠仍可正常进展。但如果不能及时治疗，会进而影响妊娠，最终可能导致流产。

宫颈糜烂似乎让我们听起来很陌生。什么是宫颈糜烂呢？其实宫颈糜烂是慢性宫颈炎的一种，也是最常见的宫颈炎症。用妇科医学上的专业解释就是指宫颈外口处的宫颈阴道部分表面的鳞状上皮因炎症被颈管的柱状上皮所覆盖，使该部位的组织呈细颗粒状的红色区。宫颈糜烂根据糜烂面积的大小可分为三度：轻度，指糜烂面小于整个宫颈面积的1/3；中度，指糜烂面占整个子宫颈面积的1/3～2/3；重度，指糜烂面占整个子宫颈面积的2/3以上。

宫颈糜烂是女性最常见的生殖器官炎症，多见于已婚妇女。我国医学工作者曾在湖北某市进行了流行病学的调查，结果发现，在职已婚妇女宫颈糜烂的发病率高达43.89%，其中轻度宫颈糜烂者占70.12%，中度宫颈糜烂者占27.86%，重度宫颈糜烂者占2.02%。

宫颈糜烂如此常见，那么对女性健康到底有多大危害呢？为了弄明白宫颈糜烂，还得从头说起。

女性生殖道分成上下两个部分，上生殖道包括输卵管和子宫体，下生殖道指阴道。子宫颈介于子宫体与阴道之间，其一部分突出在阴道顶端，是一个非常重要的结构。它的重要性在于把有菌的下生殖道与无菌的上生殖道分隔开来。另一个重要功能是在受孕后，使胚胎能安全地呆在子宫腔内生长，不会“掉下来”，但一旦胎儿成熟，又能把“门”及时打开，所以胎儿在子宫腔内“呆得住、出得来”，子宫颈这个“守门员”功不可没。

子宫颈管腔内的上皮分泌黏液，有免疫功能，精子能够自由穿过，而一般阴道内的细菌却穿不过，这就把有菌的阴道腔与无菌的子宫腔分隔开来。以上这些腔道的上皮都只有一层（单层），而阴道以及子宫颈阴道部的上皮，根据性交功能的需要演化成十多层，显微镜下呈鱼鳞状，所以称为鳞状上皮。

宫颈糜烂就是子宫颈管内的单层（柱状）上皮外移，取代了鳞状上皮的位置。鳞状上皮是复层，其下方的毛细管颜色呈粉红色，而单层上皮下

方的毛细管就呈红色，所以肉眼看上去的红色区就是“糜烂”区。糜烂的真正成因与内分泌有关。主要是性激素使子宫颈管的单层柱状上皮向外生长，形成“糜烂”区。

大量的研究资料表明，女性胎儿在母亲的子宫内，她的子宫颈是“糜烂”的，这是孕母的性激素作用于胎儿子宫颈的结果；老年妇女子宫颈外观都是光滑的，并不存在“糜烂”，是因为老年妇女卵巢功能消退，性激素水平非常低的原因。所以，育龄妇女宫颈“糜烂”是一种生理现象，如果没有感染，不需要处理。

在生理状态下，女性生殖道（阴道）内有一种营造良好生态环境的细菌——乳酸杆菌。乳酸杆菌消化鳞状上皮细胞内的糖元形成乳酸，所以阴道腔的环境中 pH 等于 4～4.5。与乳酸杆菌和平共处的细菌很多，但它们并不对宫颈糜烂区的柱状上皮构成威胁。因为阴道酸碱度（pH）＝4～4.5的环境，一般致病力不强的细菌不易生长，这就叫阴道自净作用。其自净能力，理论上大约是 24 小时内可将一般的入侵细菌消灭掉。

如果上述阴道生态环境遭到破坏，例如乳酸杆菌被某种噬菌体“吃掉”（男性泌尿生殖系统内可以有乳酸杆菌噬菌体），那就造成环境破坏，杂菌生长，对抵抗力低的糜烂区单层柱状上皮造成威胁，以致发生炎症，那就是宫颈炎。宫颈糜烂和宫颈炎是两个不同的概念。

女性患宫颈糜烂后，对自身造成的影响不可忽视。一般常见的患者由于宫颈的分泌物较正常多，且粘稠，使精子不易通过，影响精子的活动度，妨碍精子进入宫腔。宫颈的炎性环境会影响精子存在的环境，降低精子的活力，宫颈分泌物中含有大量的白细胞，它们也会吞噬精子，从而对生育有一定的影响；其次孕妇如果患宫颈糜烂后未能及时治疗就会影响孕妇的抵抗力，引起生殖器官感染。最终，导致胎膜早破羊水流失，影响胎儿的正常生长发育，流产在所难免；另外，女性患宫颈糜烂后还有癌变的可能，因此育龄妇女还应定期进行妇科检查，争取早发现、早治疗。尤其

是患重度宫颈糜烂的女性，一定要积极治疗，采用正确的治疗方法，彻底治愈宫颈糜烂，降低癌变的可能。

有关调查研究认为，宫颈糜烂与性生活密切相关。未婚女子由于处女膜的屏障作用，阴道内一般不会有外来物的侵入，所以很少有宫颈糜烂的发生。一旦有了夫妻性生活，阴道相对处于一种“开放”状态，可遭到外来病菌的侵袭。

当然，正常的、讲究卫生的性生活一般不会给女性带来什么危害。因为正常的精液中含有杀菌物质，对阴道可起到消毒作用；同时女性的阴道也有很强的自净自洁的生理功能，它有自然抵御外来病菌的侵袭的能力。若是男女双方在每次性生活前，都能做到仔细清洗自己外生殖器及会阴部，注意清洁卫生，一般不会造成女性生殖器炎症。

但是，如果性生活时不注意清洁卫生，病菌侵入阴道就有了可乘之机，加之由于妇女宫颈腺体分枝复杂，子宫颈管内膜皱壁多，感染不易彻底清除，这都会增加女性患生殖器官炎症的可能性。多个性伙伴、经期性生活、性生活刺激强度过大等，也是导致宫颈糜烂不可忽视的因素。

了解清楚宫颈糜烂的知识后，小梅和家人的心里的石头总算落地了。7个月后，小梅生下了一个健康的小宝宝。沉浸在做母亲的喜悦当中的小梅，没有忘记怀孕时，这场宫颈糜烂给自己带来的惊恐，从此以后，更加注重对子宫的保养。小梅说，远离子宫疾病是对自己的健康幸福生活负责。

4. 这是有宫颈炎症了吗

王丽今年25岁了，在同龄的女孩子中，王丽的生活算是让人羡慕的。有一个舒适体面的工作，最近又和自己相恋五年的爱人结婚了，王丽的好姐妹们都羡慕王丽的生活，说她整个就是一个幸福的代名词。一直沉浸在幸福甜蜜中的王丽也感到满足，不过仍然幸福的生活还差一点才圆满，那就是一个健康的宝宝。

但是幸福好像总是很容易消逝，一直想要一个孩子的王丽，在结婚半年仍然没有等到宝宝的降临，这不得不让王丽感到焦急和忐忑。难道自己生育有问题？一想到这个念头，王丽就感到惶恐不安。加上最近不知怎么的，总是觉得下腹痛痛的，不管怎么样还是不舒服，还时常伴有脓稠的白带。王丽想自己是不是感染妇科疾病了。

本来这个症状刚开始的时候，王丽估计是工作累的，多吃点补品过一段时间应该会恢复。可是事情没有想象中那么乐观，随着时间的推移，疼痛还是不见好转。这段时间感觉尿频、尿急，都离不开厕所，白带增多呈粘稠状或脓性，有时可夹带血丝。王丽越想越害怕，于是到医院去做了一个检查。

检查报告出来那天，王丽感觉自己像度过一个世界末日一样。医生告诉王丽，她患了宫颈炎，病理症状是重度宫颈糜烂。看到诊断书的当下，王丽差点没晕过去。在来医院检查之前，为了让自己心里有个谱，王丽就

自己先了解了一下有关子宫疾病的症状，发现自己的病情宫颈糜烂很相似。看到宫颈糜烂可能会导致不孕之后，王丽心一下子提了起来。她一直安慰自己，虽然宫颈糜烂是女性常见的妇科病，但自己应该没那么凑巧，就一定是得宫颈糜烂了，就算是宫颈糜烂，也不会那么严重到影响怀孕。

但是，老天好像跟王丽开玩笑似的，偏偏就发生了王丽最不想发生的事。重度宫颈糜烂如一个晴天霹雳降临到王丽身上。王丽愣了半晌才回过神来，紧张地问："医生，重度的宫颈糜烂可以治愈吗？会影响生育？"看着紧张的王丽，医生微笑着说："宫颈糜烂是育龄妇女常见的疾病，虽然你已经发展到重度了，有很多不可控的病变因素，但你也不必过于紧张，积极配合我们治疗，还是能够痊愈的，并且对生育也不会产生太大的影响。"

听了医生的话，王丽才稍稍感到一丝放松。这是王丽不禁感到后悔，如果自己多了解这方面的知识，早早发现不适的症状也就不会发展到现在这种程度了。

我们如何才能及时发现宫颈发生病变的情况呢？这就要你自己平时多警惕异常的身体状况，及时检查了。那么，女性感染宫颈炎症之后，身体会出现哪些异常情况呢？

（1）白带增多，有时为慢性宫颈炎的惟一症状。通常为粘稠的粘液或脓性粘液。有时分泌物中可带有血丝或少量血液，也可有接触性出血。由于白带的刺激可引起外阴瘙痒。

（2）疼痛，下腹或腰骶部经常出现疼痛，有时疼痛可出现在上腹部、大腿部及髋关节，每于月经期、排便或性生活时加重，尤其当炎症向后沿子宫骶韧带扩展或沿阔韧带底部蔓延，形成慢性子宫旁结缔组织炎，子宫颈主韧带增粗时疼痛更甚。每触及子宫颈时，立即引起髂窝、腰骶部疼，有的患者甚至可引起恶心，影响性生活。

（3）膀胱及肠道症状，慢性子宫颈炎可通过淋巴道播散或直接蔓延波

及膀胱三角区或膀胱周围的结缔组织，因而膀胱一有尿液即有便意，出现尿频或排尿困难症状，但尿液清澈，尿常规检查正常。有些病例，炎症继续蔓延或经过连结子宫颈及膀胱三角区、输尿管的淋巴径路，发生继发性尿路感染。成年妇女的慢性肾盂肾炎发生率比男性多数倍，可能与此情况有关。

（4）其他症状，如月经不调、痛经、盆腔沉重感、不孕等。

由于宫颈是一个没有知觉的地带，很多女性都比较大意，通常在病情比较严重之后才被发现。一个女人要学会爱护自己，不要因为生活的压力、工作的繁忙、讳疾忌医等等各种荒唐的理由，对自己身上那些难言之隐一忍再忍，或是不以为然，或者偷偷摸摸自己解决，最终错过最佳治疗时机，导致严重后果，这样影响的是你一生的幸福生活。

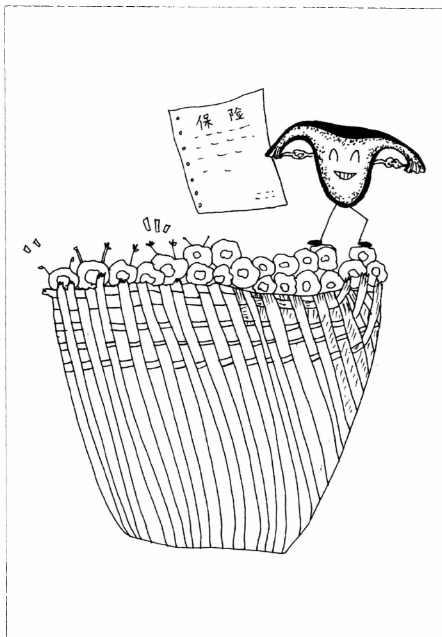
5．给你的宫颈上个保险吧

子宫是一座守卫比较严谨的秘密“房子”，但许多病原体的不适当造访会破坏它的健康。子宫颈是保护子宫的屏障，是防止病原体侵入宫腔的重要防线。然而，它却“工作”十分繁忙，受孕时，精子通过宫颈进入宫腔；月经来潮时，经血通过宫颈排出；分娩时，宫颈从 1cm 扩大到 10cm，让胎儿通过。于是，子宫颈也成为最容易受感染的部位之一。

据有关统计，有 90% 的妇科疾病患者都在与宫颈炎纠缠不清。究其缘由，无非就是宫颈炎的致病细菌零乱如麻，感染途径多种多样，只要稍有疏忽，便有可能被宫颈炎侵扰。这绝非言过其实，也不是要恫吓你一番，而是要提醒你预防宫颈炎的重要性。不管你是否被宫颈炎滋扰过，相信以下几个预防方法都有精华可取。

（1）性生活要节制

越来越多的事实证明，宫颈炎的发病与月经、分娩有关。月经期，女性激素水平短时间低落，子宫颈口微微张开，生殖系统的抵御能力明显下降，是女性感染性疾病的好发期。月经初潮早、绝经晚，月经跨越的年龄段较长，月经期的保健任务就大。如果不注意个人卫生、经期卫生、经期保健，感染的机会就会增加。妊娠期、产褥期、哺乳期妇女的营养需求量较大，代谢负荷较重，抵御疾病能力相对较差、分娩后还可能导致产道损


保 险

伤等，都将成为宫颈疾病的易患因素。

（2）注意经期及性生活的卫生

可以这么说，只要有过性生活的女性，其宫颈炎的发病率都比常人要高很多，因为性生活感染是宫颈炎犯病的最常见因素。为此，在日常生活中，你须做到如此几点：有规律性地节制性生活，不要过于频繁，年轻妇女每周2次为宜；经期禁止同房，人流术后、产后、宫腔手术后不宜过早同房；一般宫腔手术后1个月后方可同房，而产后需3个月；每次同房前后，无论男女都要养成清洗外生殖器的习惯，同时力戒粗暴的性交行为。

（3）杜绝混乱性生活

不可否认，性龄早及性生活紊乱是宫颈炎发病的直接高危因素。性行为发生的年龄越早，性伴侣人数越多，尤其性伴侣为性病携带者，宫颈癌的发病率就越高。性龄早是指18岁前就有性生活，比25岁以上有性生活者患病率高出13.3倍，而性生活紊乱是指有多个性伴侣者。据调查，妇女结过婚2次以上者或与多个男子发生性关系，其发生宫颈炎的机会也较多。既然事实如此，想预防宫颈炎还有什么好犹豫的呢。

（4）增强体质

这主要是为了提高个人抵抗疾病的能力，因为疾病的滋生在很大程度上都与自身免疫力有莫大关联。笔者经常在妇科门诊中见到一些妇女服用减肥药物后，体重或许是减轻了，但抵抗力却下降了，结果出现闭经、月经不调，或者引起原有的慢性病如盆腔炎、宫颈炎等复发。因此，无论是宫颈炎患者还是想预防宫颈炎之人，平时都应注意免疫力的培养，多做点运动，多摄取一些有针对性的饮食对你的健康都是大有裨益的。

（5）讲究个人卫生

宫颈炎的致病菌随处可见，比如说手（脚）指甲里的霉菌，洗衣机的细菌等都有可能成为其致病因素。因此，在预防宫颈炎时一定要讲究个人

卫生，注重勤洗澡、勤换衣。同时，每日还应该用温水清洗外阴，养成“洗小澡”的习惯。研究发现，妇女子宫颈炎的发生，与其性伴侣的性行为、性疾病、外生殖器癌肿等有很大的相关性。男性婚外性伴侣越多，其携带致病因素的几率越高，越容易使对方受感染。男性包皮过长、包皮内及冠状沟的污垢等都是细菌、病毒滋生繁衍的场所，极易通过性行为传染给对方。因此，男性和女性都应当养成每日“洗小澡”的好习惯。

（6）做好妇科普查

很多妇科疾病在前期是少有症状的，宫颈炎和尿道炎便是其中两种，因此之故，女性朋友们往往很难断定自身是否患有疾病，通常都要等到诊断之时才来大吃一惊。既然如此，妇科普查便显得尤为重要，通过定期普查，完全可以达到早发现、早诊断、早治疗的目的，也免却了许多杞人忧天的后顾之虑。

每年花上150元年做一次宫颈防癌刮片检查，能早期发现一些宫颈的病变。因为女性的生殖器官只有宫颈是暴露在外边的，能看见，可以做检查的。其他的女性生殖器官，如卵巢、子宫等都是在腹腔里面，根本摸不着、看不见。只有宫颈是暴露的，医生能看见，可以早期发现一些病变的，特别是癌前病变。如果在癌前就把病变给阻断了，就有可能痊愈了。所以定期做一次宫颈防癌刮片检查是必要的。此外，还需要积极彻底治疗急性阴道炎、急性子宫内膜炎等。

很多女性都在自己感染宫颈炎症之后后悔莫及。且不说治疗给生活带来的种种麻烦，病情本身给自己的折磨和因患病带来的心理上的压力就够让女人苦不堪言了。宫颈病变给女人幸福健康带来的巨大危害。但凡是个为自己身体负责的女人，都应该积极预防宫颈炎，做好宫颈炎的预防工作，为自己的宫颈上个保险。

6. 治疗宫颈炎症有妙招

丽兰是一位5岁孩子的母亲，自打孩子出生后，她的子宫一直不太健康，白带也一直不太正常，平时很注意保养的丽兰很不放心，总担心自己子宫是不是出了什么严重的问题。心中一直疑虑的丽兰，到医院去检查，发现有轻度的宫颈炎，于是拿了一些消炎药。

医生说，对女人来说，宫颈炎本来就难以避免，轻度的宫颈炎不用紧张。丽兰心想，自己的病情不严重，吃了药，病就改好了，心里的石头也就放下了。

可是，谁知宫颈炎很顽固，虽然吃了药，但丽兰的宫颈炎总是时好时坏，一直反反复复，不见康复，这让丽兰很是郁闷。

在一次聚会中，丽兰向朋友说了自己的烦恼。听了丽兰的讲诉，恰恰有相似经历的朋友非常理解丽兰的心情。她安慰丽兰说，其实轻微的宫颈炎，很容易治疗。她之前也被总是反反复复的宫颈炎困扰，在医院治得她快看见医院就想吐了。

“本来不大病，搞得我鸡飞狗跳的。”朋友说，“后来遇到一个很有经验的妇科医生，她告诉我宫颈炎除了要在医院接受正确的治疗，自己平时也要注意饮食起居，这对反反复复的宫颈炎治疗非常有效。她还向我介绍了很多食疗方法，你也可以试试。”丽兰听了喜出望外，赶紧向朋友讨要这些食疗方。

朋友先向丽兰介绍几种急性子宫颈炎的食疗方。急性子宫颈炎是妇科常见的疾病，但是预防调护也起得很重要的作用。

饮食禁忌

（1）忌甜腻厚味食物：过于甜腻的食物如糖果、奶油蛋糕、八宝饭、糯米糕团、猪油及肥猪肉、羊脂、蛋黄，这些食物有助湿的作用，会降低疗效果，使病情迁延难治。

（2）忌饮酒：白酒属于温热刺激食物，饮酒后会加重湿热，使病情加重。

（3）慢性宫颈炎的饮食禁忌包括忌食辛辣煎炸及温热性食物：辛辣、煎炸食物如辣椒、茴香、花椒、洋葱、芥末、烤鸡、炸猪排等；温热食物如牛肉、羊肉、狗肉等均可助热上火，加重病情。

（4）忌海腥河鲜发物：海鱼、螃蟹、虾、蛤蜊、毛蚶、牡蛎、鲍鱼等水产品均为发物，不利于炎症消退。

自我疗法

先把手掌搓热，然后用手掌向下推摩小腹部数次，再用手掌按摩大腿内侧数次，痛点部位多施手法，以有热感为度。最后用手掌揉腰骶部数次后，改用搓法 2～3 分钟，使热感传至小腹部。

生活调护

治疗后 2～3 天，阴道会有较多量的血性样或黄水样分泌物排出，常需应用卫生巾，一般 3 周左右停止。阴道分泌物过多，刺激外阴局部不适时，可用温水或 1:5000 高锰酸钾液清洗外阴，早晚各一次。平时要穿着全棉织品的内裤，勤换洗以保持外阴清洁。暂禁房事 1～2 个月。勿进游泳池游泳。

有些女性在发现自己患了子宫颈炎，心情非常紧张，有些则相反，发现有轻度的宫颈炎，不去治疗，认为这是女性常见病，一般女人都会有，治不治无所谓。这两种态度都不可取。感染宫颈炎，我们不能害怕，过于

紧张；患有轻度宫颈炎，没有不适症状，我们可以不去医院治疗，但应该定期到医院检查。

除此之外，我们可以在日常生活中采取一些措施，自己调节。丽兰便是这其中的受益者。三个月后，丽兰变“无炎”一身轻了。

7. 改正这些坏习惯吧

子宫颈是女性内生殖器官的大门，开口于阴道。子宫颈是病原微生物进入子宫、输卵管以及卵巢的一道防线，将它称之为“妇科守门员”一点也不为过。也正因为如此，它容易受到各种致病菌的侵袭，一旦患病，可能导致严重的后果。

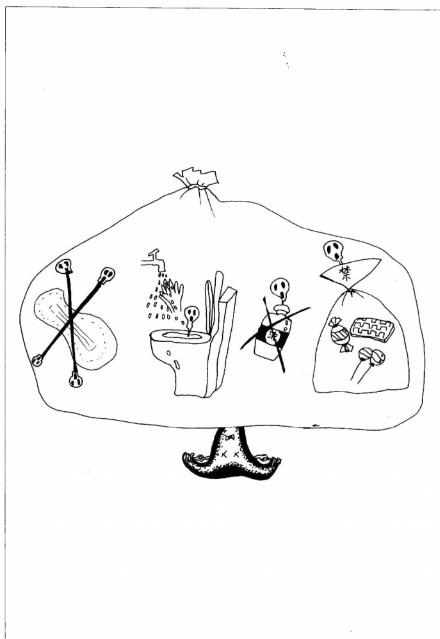
事实上，日常生活中，一些女性的不良习惯会让身体受到细菌的侵扰，容易造成感染，进而生成各种妇科的疾病。

（1）长期使用护垫

许多女性都以为，使用护垫可避免阴部和内裤的直接接触，有助于保持阴部环境清洁。这种想法是很错误的，因为长期使用护垫，容易使阴部透气不良而致感染。所以，推荐最好只在月经将净或月经将至的短期内用护垫。

白带量多的女性较青睐卫生护垫，但是应做到勤更换，透气性不好的则不建议使用。尤其对肥胖女性来说，不及时更换，更易滋生细菌，对外因产生不良刺激。卫生护垫方便，也容易带来认识的误区，有的女性认为，只要干爽就可以避免炎症发生，所以有的人，不仅不及时更换护垫，甚至在小便后，不用手纸。专家提醒女性，不要把护垫当成尿不湿。

在夏天，女人阴部温湿度适宜到一粒种子放在那儿都会发芽，所以最


禁

易患病，尤其久坐的上班族女性，因广大女性，要比爱护自己的脸更爱护阴部。如果选用卫生护垫，要选合格产品，使用时，不要用没清洗过的手触碰护垫的清洁面。

（2）便前也要洗手

饭前便后洗手人们大多可以做到，但是便前洗手一些女士却难以做到，殊不知许多致病因素就在于此，尤其上班族女士，手所接触到的报纸、材料、电话、电脑等一切劳动用品无不带有各种病毒和细菌。劳动的手无所不接触，很容易就携带病菌，尤其是与钱打交道的女性，更应该在如厕前彻底清洗手部，防治被手上的病菌感染。同时，便前洗手液有讲究，不能光用水洗洗就完事。洗手要有皂类会洗手液，用流动的水冲洗。

（3）长时间久坐不动

上班的白领女性，都知道一天到晚坐在办公桌前，对脊椎健康不利，但殊不知，久坐不动，对女性生殖健康也有影响。习惯久坐会导致血液循环不甚畅通几乎是人人都知晓的了，但更加重要的是，长时间久坐的女性，阴部会透气不良，血液循环受阻，因而比较容易发生感染。

因此，上班族要改掉久坐不动的习惯，在工作之余，可以做一套简易的“宫颈保健操”：先把手掌搓热，然后用手掌向下推摩小腹部数次，再用手掌按摩大腿内侧数次，痛点部位多施手法，以有热感为度。最后用手掌揉腰骶部数次后，改用搓法 2～3 分钟，使热感传至小腹部。这两道三分钟的宫颈保健操，也许可以让你保持宫颈健康。

（4）盲目使用阴道洗液

妇科疾病严重威胁着女性的健康。世界卫生组织的一项报告证明，成年女性患上生殖道感染的概率是 61%。因此有专家称，从临床经验看，“预防第一，治疗第二”应该成为女性保健的理念。女性生殖器的皮肤血液丰富，所以细菌的繁殖就更加迅速；潮湿环境有利于各种病菌繁殖。这

些特点就造成妇科疾病的增加。

很多女性在感到阴部不舒服的时候，通常都会到药店去购买阴道洗液回来用。有的女性使用碱性香皂、浴液、盐水等清洗身体，甚至使用高锰酸钾、酒精等药品进行私处清洁。其实，频繁使用阴道洗液，对阴道内环境会造成很大的破坏。这很容易就破坏女性身体作为天然屏障的弱酸性环境，还会引起病菌逆行感染，引起尿道炎、滴虫性阴道炎，甚至引发盆腔发炎，会增加宫外孕甚至不育风险等。

因此，医生建议女性还是在医生的指导下、确实有需要使用洗液的时候才用。

（5）少吃甜食

现在宅女当道，假日留守族过大片瘾的不在少数，不论看电影还是看电视，甜食、零食之于女性的诱惑，绝不亚于儿童。但也许女性吃糖比吸烟危害更大，因为女性多吃甜食容易得妇科病。世界卫生组织最新调查报告显示，对于成年女性而言，最常见的疾病不是感冒，而是生殖系统的感染。因此，预防妇科疾患首先要控制甜食的摄人。

世界卫生组织曾调查了23个国家人口的死亡原因，得出结论：嗜糖之害甚于吸烟，长期食用含糖量高的食物会使人的寿命明显缩短，并提出了“戒糖”的口号。研究发现，经常过量食糖的女性易患多种疾病，常见病阴道炎就是其一。

得了阴道炎，几乎所有的患者都知道这是和个人卫生密切相关的。但有妇科专家表示，个人卫生固然是其中重要的一个因素，但很多人都忽视了另一个重要的因素，那就是喜爱吃零食。在临床诊断中，发现许多易得妇科病的女性，血糖或尿糖明显高于正常水平；当90%的患者在减少日常糖分摄入量后，一年内鲜有念珠菌阴道炎的感染或复发。这说明，糖分摄入量与念珠菌感染有密切联系。

专家提出，导致念珠菌阴道炎的为双相菌，酸性环境很适合它生长。30%的孕妇和10%～20%的非孕妇女阴道内都有此菌寄生，但只有在她们全身及阴道局部细胞免疫力下降时，才会出现明显症状。尤其当女性因食糖较多而导致血糖或尿糖偏高时，阴道内糖原增加，酸度增高，这样酵母菌大量繁殖，就容易导致发病。

所以，喜欢吃甜食的女人们，为了身体健康，开始控制自己的甜食欲吧，看到让人垂涎欲滴的蛋糕，不要流连忘返；看到五彩的糖果，不要满心欢喜；看到黑色诱人的巧克力，不要心动……

8. 不为你熟知的子宫内膜炎

李女士今年40多岁，十几年来一直被一种疾病所困扰，因为她工作要经常去外地，治疗尚不连续。所以她的病至今未愈，让李女士苦不堪言。究竟是什么病让始终困扰着李女士呢？原来，李女士，所患的疾病叫子宫内膜炎。乍一听，你一定感到陌生。我们所熟知的、也是最为常见、最易感染的子宫炎症都是宫颈炎，一般都没听说子宫内膜炎。

实际上，在生殖系统感染性疾病中，子宫内膜炎也是很常见的疾病。医生所说的子宫体部的炎症，就是以子宫内膜炎为主。子宫内膜的炎症如果不能得到有效控制，发展至严重阶段时就可能会影响到子宫肌层，成为子宫肌炎，后者是内膜炎的延伸，无子宫内膜炎的单纯子宫肌炎基本上不存在。

子宫内膜炎就是子宫内膜的炎症。按照病程的长短，可以分为急性子宫内膜炎和慢性子宫内膜炎两种。发生子宫内膜炎之后，整个宫腔常常发生水肿、渗出，急性期还会导致全身症状，出现发热、寒战、白细胞增高、下腹痛、白带增多、有时为血性或有恶臭，有时子宫略大，子宫有触痛。慢性者表现也基本相同，也可有月经过多、下腹痛及腰骶部胀痛明显。

子宫内膜炎是由于细菌沿阴道，宫颈上行或沿输卵管下行以及经淋巴系统到达子宫内膜所引起的。多数为从阴道，宫颈上行引起。

在正常情况下，女性阴道呈酸性环境，宫颈有黏液栓，这是人体的生理屏障，可以抵御细菌的侵入。但是，在特殊情况下，如经期，分娩，流产后及各种宫腔操作时，这种屏障作用减弱甚至消失，易引起细菌的侵入，造成子宫内膜炎，另外，不注意个人卫生，经期性交及与患有性病的异性性交，也易发生此病，老年妇女由于体内雌激素下降，阴道内酸度下降及宫颈黏液栓减少，易出现老年性阴道炎，并进一步发展为子宫内膜炎。

子宫内膜炎约影响了10%～15%的壮年女性。此症的症状通常在二十多岁左右出现，一直持续至更年期。大多数患者在二十五至三十五岁期间，都会检验到自己是否患有此症。有时候，在月经开始渐趋稳定时，子宫内膜炎便已形成。危害子宫内膜炎的感染导致不孕症的比例占不孕症妇女的9.4%。

那些月潮循环及排卵正常的女性，最容易患上子宫内膜炎。因此，一个长期排潮正常的女性，形成此症的机会就会较大。此外，排卵机能正常，但长期避孕的女性，也极容易患上子宫内膜炎。使用卫生棉条不同也会导致这种病症，棉条可能会使月潮渣滓流回子宫，通过输卵管及聚集在骨盘器官上。

子宫内膜炎发病率较低，可一旦患病则会给生活、工作带来诸多影响，也给患者本人造成许多痛苦，所以我们应积极预防其发生。慢性子宫颈炎的患者，首先应注意经期卫生，严禁经期性生活，以防致病菌乘机侵入。其次要注意避孕，避免不必要的流产术。分娩及宫腔手术应到消毒严格的正规医院去做，防止手术操作时的直接污染。对有感染可能性的妇女应进行预防性的抗炎治疗。

患有急性子宫内膜炎的患者卧床休息，宜取半卧位，以使炎性渗出物局限在盆腔最下部，并有利于恶露的排出；保持外阴清洁，每日清洗外阴并更换内裤，防止重复感染；在饮食调养方面要多饮水，进食含蛋白质、

维生素丰富的饮食；患病期间禁行房事；如果患者为产妇，不要因为产后或发热而紧闭门户，应该保持居室温暖通风，空气清新，同时不要衣着过厚，以防汗出过多，着装被褥应该温凉适宜。治疗期间患者应自己学会观察阴道分泌物或恶露量、色、质、气味的变化，以及腹痛的变化，判断治疗是否有效。患者应及时、彻底治疗，以免迁延不愈转为慢性。平时应保持心情舒畅，注意营养，劳逸结合，增强自身的抵抗能力，提高身体素质。

五、你的子宫是留给宝宝的

女人的子宫是宝宝的宫殿，是生命开始的地方。然而，近年来，这个理应属于宝宝的地方，却被子宫肌瘤占据了。据统计有30%～40%的育龄女性，都被这病因尚未明了的子宫疾病困扰，女人你该如何去认识、预防和保养？

1．不要让子宫肌瘤占据了宝宝的宫殿

保持身材可以说是女人一生的追求。李兰是个爱美的女人，怀孕的时候猛增了十斤，生完宝宝后，看着自己走样的身材，李兰很是伤心。于是痛下决心，要在三个月之后恢复生产前的体重。在李兰精心的减肥计划和她不懈地坚持下，体重还真的减了下来。重拾昔日的窈窕身材，李兰高兴极了。

可是，没过多久，李兰的减肥成果好像就消失了。这回体重倒是没增加多少，却不知道为什么长起了小肚子。刚开始，李兰以为是自己上班，坐的时间太久了，没有运动，之前的减肥反弹的原因。可是之后不管李兰如何控制饮食，参加运动，也无济于事。就在上个月，李兰感觉下身不舒

服，到医院一检查才发现，原来自己患了子宫肌瘤。而自己那突然起的小肚子，正是子宫肌瘤在肚子里变大的结果。

看了李兰的故事，你是否有感触？如果有了小肚腩，很多人女人一看，第一反应就是：哎呀！长胖了！长小肚子了。其实，你仔细去感觉过吗？如果很硬，那么，此“小肚子”就非彼“小肚子”了。女人常见的疾病子宫肌瘤也可能让你长个结结实实的小肚子。如果你发现自己的身材变得臃肿起来，小肚腩越来越明显，身体还出现了这些异样：小便次数增多、月经量多、下腹坠胀等，就要去医院检查下了，很可能是子宫肌瘤！

你的子宫是胎儿孕育生长的暖房，怎么能被“瘤”所占据呢？若是这个“瘤”让子宫这个“暖房”的结构产生了问题，胎儿可能就不能到访了。

子宫肌瘤是女性生殖系统最常见的良性肿瘤，妇女骨盆腔长出肿瘤最常见的一种。子宫肌瘤主要由构成子宫肌壁的平滑肌细胞增生形成故其确切的名称应为“子宫平滑肌瘤”，通称子宫肌瘤。据估计约20%～40%的妇女其子宫长有肌瘤，而且随着年龄的增加，其发生率越高。子宫肌瘤多发生于35～50岁。据资料统计，35岁以上妇女约20%发生子宫肌瘤，但多数患者因肌瘤小、无症状，而未能发现，临床上报告肌瘤发生率仅在4%～11%之间。

医学发现，35～45岁之间的女性体内的雌性激素分泌非常紊乱，从而造成子宫与脏腑间的气血失调，正是由于生活、工作上的压力和生理上的变化，使40岁左右的女人成为子宫肌瘤的高发人群，一旦患上了子宫肌瘤，就会引发多种并发症，反反复复的并发症，又会进一步导致气血失调，加速子宫肌瘤的增长，形成恶性循环，长此以往还会大大增加癌变的危险。

瘤是个很可怕的字眼，还好“子宫肌瘤”虽然女人高发，但为良性肿瘤，问题是它不太容易被发现。临床上，不少人因为月经不调，月经量

多、持续时间长而上医院检查，还有的患者因为不孕症上医院检查，这才发现疾病的罪魁祸首是子宫肌瘤。它虽然是良性的，但可能导致不孕、流产、早产甚至恶化成子宫颈癌。

临床发现，病人得子宫肌瘤的年龄越来越小，这是因为，大家的生活水平都提高了，可能吃了不少雌激素过高的食品；二来，现在的女性越来越早熟，初潮提前，绝经年龄延长，这样女性行经时间就延长了，直接增大了子宫肌瘤的发病可能性。

子宫肌瘤到底会不会导致不孕？这对年轻仍想怀孕的患者是一个重要的课题。虽然肌瘤并不是常见的不孕症主因，但仍可看到不少的患者在摘除肌瘤不久后，马上成孕。内膜下型的肌瘤会使该处内膜变薄、萎缩、发炎、血液供应减少而不利于受精卵的着床，而异常子宫出血更是雪上加霜；肌肉层内型的肌瘤会拉长或扭曲子宫腔的空间，使精子要走更多的路，才能到达输卵管授精。若长在子宫颈口、子宫输卵管交接处，则会阻挠精子的进入。若往两侧长大到黄韧带内，会改变输卵管与卵巢的良好关系位置，使输卵管不易捕捉到卵巢排出的成熟卵，有时甚至阻断了输卵管的通行性。

当肌瘤快速长大或出现变性时，其产生的压缩效应，会增加子宫的收缩、减少子宫的供血量而改变了内膜血液的供应，不利于胎盘与胎儿的成长发育而导致自然或重复流产（流产率约 41%），即使没发生流产，往后也较容易发生下列的合并症如早产、子宫疼痛、胎位不正、胎盘早期剥离、难产、胎盘残留不出、产前或产后出血等。

具体说来，子宫肌瘤导致不孕可有以下几种情况：

（1）较大的子宫肌瘤可使宫腔变形，不利于精子通过，以及受精卵着床和胎儿发育。

（2）生长在子宫角附近的肌瘤可压迫输卵管开口处，造成阻塞。

（3）生长在阔韧带内的肌瘤可使获益于其表面的输卵管拉长扭曲，管

腔挤压，影响其通畅，或使卵巢变位，卵巢与输卵管间距离增宽，妨碍输卵管伞端的拾卵功能。

（4）生长在子宫颈部的子宫肌瘤可压迫子宫颈管。阻碍通道或改变子宫颈口的朝向，使之远离后穹窿部的精液池，不利于精子进入子宫颈口。

（5）生长在子宫腔内的粘膜下子宫肌瘤，犹如宫腔内放置了一只球形的宫内节育器，妨碍生育。宫腔表面的内膜缺血、坏死、萎缩，也不利于受精卵着床。

（6）子宫肌瘤可使子宫收缩的频率、幅度及持续的时间高于正常基线，干扰受精卵着床或者着床后发生流产。

因此，医生建议，患有子宫肌瘤的女性，肌瘤在直径4cm以下，可以妊娠。但妊娠前子宫肌瘤长大直径已超过4cm，孕期长大，发生变性及造成流产、早产的机会增加；或肌瘤直径虽然不足4cm，但生长部位不好，如在宫腔内，或宫颈上，或压迫输卵管影响不育等情况，最好是先做手术剔除肌瘤再怀孕。凡有子宫肌瘤的育龄妇女一定要在妇科医生的检查后再决定是否妊娠。

专家建议女性经常自检，空腹排空大小便，在床上取仰卧位，屈髋屈膝，腹部放松，用手指尖压下腹各部，尤其是两侧，仔细触摸有无包块，这样可以早期自我发现肿物。女人们从现在开始，在清晨醒来的时候不要偷懒了。如果你不想你给宝宝准备的宫殿莫名地被子宫肌瘤占领，就养成这些好习惯，远离子宫肌瘤。

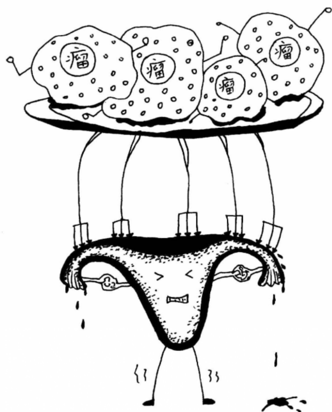
2. 子宫肌瘤，怎么才能发现你

我们总是在自己生病之后，开始后悔自己为什么没有早点发现症状，让病情更严重。就像女性身患子宫炎症一样，早期的时候总是容易被忽视，等到自己发现异常检查之后，已是重度炎症了。你说，这怎么能不叫人惶恐紧张。平时已经很注意身体防护了，只是缺少对异常症状的发现和判断知识，就让自己错过了早期治疗时机。像这样被我们拖成重症的疾病不在少数。这是我们应该积极避免的。

子宫肌瘤是女性生殖器官内常发的良性肿瘤。别看良性，但它对女性身体的危害也是很大的。光是能引起不孕这一条，就够让女性朋友惶恐的了。为保障自己身体健康，各位女性朋友都有必要了解子宫肌瘤的早期症状。那么如何才能发现子宫肌瘤呢？你要多留心下面信号给你带来的讯息。

（1）子宫出血

为子宫肌瘤的主要症状，出现于半数或更多的患者。其中以周期性出血（月经量过多、经期延长或者月经周期缩短）为多，约占2/3；而非周期性（持续性或不规则）出血占1/3。出血主要由于壁间肌瘤和粘膜下肌瘤引起。周期性出血多发生在壁间肌瘤，而粘膜下肌瘤则常常表现为不规则出血。浆膜下肌瘤很少引起子宫出血。个别病例月经量反而减少。


瘤
瘤
瘤
瘤

子宫肌瘤有那些症状，肌瘤所致出血量多的原因：

①肌瘤患者常由于雌激素过高而合并子宫内膜增殖及息肉，致月经时量多。

②肌瘤所致子宫体积增大，内膜面积增加，出血量过多和出血过久。尤其粘膜下肌瘤时，粘膜出血面积可达 $225cm^2$ 以上（正常约 $15cm^2$）。

③粘膜下肌瘤，粘膜表面经常溃烂、坏死，导致慢性子宫内膜炎而引起淋漓不断出血。

④壁间肌瘤，影响子宫收缩及绞钳血管作用，或粘膜下肌瘤内膜剥脱而本身无法收缩，均致出血量多及持续时间延长。

⑤较大肌瘤可合并盆腔充血，使血流旺盛而量多。

⑥更年期月经不调。

月经量过多或者经期延长均可单独存在或合并出现。若与月经周期缩短（过频）同时存在，则可在短时间内丢失大量血液而致严重贫血。粘膜下肌瘤脱出于阴道内呈非周期性出血，量可极多。大的息肉状肌瘤亦常引起持续性的流血。

当子宫生长肿瘤如子宫肌瘤、子宫内膜癌、子宫肉瘤、绒毛膜癌时，可出现月经的异常，包括月经量过多，周期紊乱失去规律，月经持续时间延长，淋漓出血等。卵巢的某些肿瘤如颗粒细胞瘤、卵泡膜细胞瘤能分泌雌性激素，干扰月经周期，引起月经异常。

在闭经的第一年内，有时会偶有阴道出血。如停经 1 年以上又有阴道出血则称为绝经后出血。绝经后出血原因很多，大多数情况下是由良性疾病引起，但决不能忽视子宫颈癌、子宫内膜癌的可能，虽然有时出血量并不多。

（2）腹部肿块

下腹部肿块常为子宫肌瘤患者的主诉，可高达 69.6%。有时也可能

为肌瘤的惟一症状。凡向腹腔内生长不影响子宫内膜的壁间肌瘤，尤其位于子宫底部或带蒂的浆膜下肌瘤往往有这种情况。腹部肿块的发现多在子宫肌瘤长出骨盆腔后，常在清晨空腹膀胱充盈时明显。由于子宫及肌瘤被推向上方，故患者易于自己触得，超过4～5个月妊娠子宫大的，在膀胱不充盈时亦可触及。子宫肌瘤一般位于下腹正中，少数可偏居下腹一侧，质硬或有高低不平感。较大者多出现变性，较软而光滑。大多数生长速度不快。解放初期资料，有生长达22年始就诊者，主要由于在旧社会劳动妇女深受压迫，无条件就医所致。极少数生长可较快或伴有隐痛，应怀疑有恶性变。

（3）疼痛

表现为腹痛者约占40%，腰酸者25%和痛经者45%；亦有表现为下腹坠胀感或腰背酸痛，程度多不很严重。疼痛乃肿瘤压迫盆腔血管，引起瘀血，或压迫神经，或有蒂的粘膜下肌瘤可刺激子宫收缩，由宫腔内向外排出所致宫颈管变宽大而疼痛；或肌瘤坏死感染引起盆腔炎，粘连、牵拉等所致。如个别因子宫肌瘤红色变性，则腹痛较剧并伴有发烧。子宫浆膜下肌瘤蒂扭转或子宫轴性扭转时亦产生急性剧烈腹痛。大的浆膜下肌瘤向阔韧带内生长，不仅可压迫神经、血管引起疼痛，而且还可压迫输尿管引起输尿管或肾盂积水而致腰痛。凡痛经剧烈且渐进性加重者常为子宫肌瘤并发子宫腺肌病或子宫内膜异位症等所致。

（4）压迫症状

多发生于子宫颈部肌瘤，或为子宫体下段肌瘤增大，充满骨盆腔，压迫周围脏器而引起。压迫膀胱，则出现尿频或排尿困难、尿潴留等；压迫输尿管，可致肾盂积水、肾盂炎。生长在子宫后壁的肌瘤可压迫直肠，引起便秘，甚至排便困难。盆腔静脉受压可出现下肢水肿。压迫症状在月经前期较显著，此乃子宫肌瘤充血肿胀之故。如果浆膜下肌瘤嵌顿于子宫直

肠窝也可出现膀胱或直肠压迫症状。

肌瘤引起压迫症状者约达30%，其中尿频占20%、小便困难10%左右、尿闭3.3%、尿潴留5%、尿痛5%、便秘20%、下肢浮肿6%。

(5) 白带增多

白带增多占41。9%。子宫腔增大、子宫内膜腺体增多，伴有盆腔充血或炎症均能使白带增加；当粘膜下肌瘤发生溃疡、感染、出血、坏死时，则产生血性白带或脓臭性白带，量可很多。

正常情况下，子宫内膜、宫颈内膜的分泌物及阴道渗出物形成白带，一般量不多，并随月经周期变化。当女性生殖道发生肿瘤，肿瘤出现坏死、破溃，可出现水样、血性和米汤样白带，如合并有感染，可有臭味。白带异常可能是宫颈癌、子宫内膜癌或输卵管癌的表现。

(6) 不孕与流产

30%子宫肌瘤患者不孕。不孕可能是就诊原因，而在检查时发现存在着子宫肌瘤。子宫肌瘤引起不孕的原因是多方面的，见子宫肌瘤合并妊娠专节。

自然流产率高于正常人群，其比为4:1。

(7) 贫血

长期出血而未及时治疗者可发生贫血。解放前，广大劳动妇女由于生活所迫，虽有持久的子宫出血，无力求治而造成贫血。解放初期一份有关子宫肌瘤患者的材料介绍：患者血红蛋白在5～10克者占45.25%。而血红蛋白在5克以下者占12.4%，多为粘膜下肌瘤。严重贫血（5克以下）能导致贫血性心脏病、心肌退行性变。

(8) 高血压

有的子宫肌瘤患者伴有高血压，有人统计肌瘤合并高血压者（除外有高血压史者）在去除肌瘤以后多数恢复正常，可能与解除输尿管压迫有

关。

（9）体征

肌瘤小于3个月妊娠子宫大者，一般不易经腹触及。能触及者一般在下腹中部，质硬，多不平整。在腹壁薄的患者，肿瘤的轮廓可清楚摸出，甚至能看出其外形。

妇科双合诊一般可较清楚摸出子宫肌瘤轮廓。肌瘤居子宫前壁或后壁者则前壁或后壁较突出；多发性肌瘤则可在子宫上触及多个光滑、硬球形块物；从子宫侧壁向一侧突出的硬块可能是阔韧带肌瘤；宫颈明显增大而在其上可摸到正常子宫者，表示为子宫颈肌瘤；子宫明显一致增大，且较硬，可能为藏于宫腔内或颈管内的粘膜下肌瘤，如宫颈口松弛，伸入手指往往可触及光滑球形的瘤体；有的则已露于宫颈口，甚或突入阴道内，可以一目了然；但有的继发感染、坏死，或较大，触不到宫颈，则易与宫颈恶性肿瘤、子宫内翻等混误。

子宫肌瘤有那些症状，肌瘤的生长部位也可影响子宫体的宫颈的位置。如子宫后壁的肌瘤，可将宫体和宫颈推向前面；加子宫后壁的肌瘤向子宫直肠窝发展，甚至可将子宫挤向耻骨联合后上方，在下腹部即可触及子宫轮廓，而子宫颈也随之上移，阴道后壁向前膨隆，阴道指诊不能触及宫颈；如为阔韧带肌瘤，则往往将子宫体推向对侧。

肌瘤发生变性者，除触诊感觉肿块的性状、大小改变外，其与宫体及宫颈关联仍同前述。

（10）饮食及大小便改变

卵巢癌的最初表现可能仅有腹胀、纳差以及消化道症状，肿瘤压迫或侵犯膀胱和直肠可引起尿频、排尿困难，大便干燥等。当出现上述症状时，病人应及时就诊，不可因症状轻能忍受而消极观察以致贻误治疗。但也要知道上述症状并非肿瘤所特有，大多仍为良性疾病所引起，病人不必

过分担心。

（11）患者全身情况的改变

如营养、贫血、心功能、泌尿系统状态等与病程长短以及出血量或其他并发症有关。

如果你出现上面这些情况，那么你就要注意了，到医院检查，积极采取有效方法医治。

3．这些斑，这些瘤

爱美的女人都希望自己有一张白净的脸蛋，脸上长斑是女人最烦恼的。可是正如莫非定律说的一样，世上就有那么多不如意，最不愿意的事总是最有可能发生，而女人的脸上总是不知不觉就出现女人最不愿意看到的各种斑，这让爱美的女人不知如何是好。

“脸上斑斑点点，自信失去支点。”这就是为什么脸上的斑点让爱美的女人们分外苦恼的原因。脸上的斑点影响着女人的心情和自信，妨碍女人的日常生活，甚至影响家庭和睦。脸上的斑给女人带来的心理上的痛苦无法衡量。在各种斑中，黄褐斑是女人美丽最大的杀手。美丽从来与斑点势不两立，长了黄褐斑的脸，任女人再怎样善于掩饰也挽不回那素面朝天的美丽。

说起黄褐斑，很多人的印象中这似乎与年纪较大的女性才相关。但是近年来，许多年轻女性的脸上也常常能够看到黄褐斑。黄褐斑说是病又不是病。黄褐斑是脸上色素的沉淀，这可能并不算一种病变，但黄褐斑很可能是某些疾病的外在表现，跟某些疾病同时发作。黄褐斑可能由各种不同的原因引起，如痛经、子宫肌瘤、慢性盆腔炎、长期口服避孕药、妊娠期、营养不良、内分泌障碍或慢性疾病等，其中和子宫肌瘤的关联最大。

静雅读完研究生时已经29岁了，初入职场的她备受打击，用人单位认为她年龄偏大，又正值婚龄，觉得她会不安心工作，因此错过了许多好

单位。后来静雅找到的工作跟她的期望值很有一段距离，心高气傲的静雅很是郁闷，加上经人介绍的男朋友又使她不甚满意……这所有的一切搅得静雅心烦意乱。慢慢地，静雅脸上竟出现了许多斑。可自己还没结婚呢？直到今年，她才因为月经紊乱而就诊，结果被查出患有子宫肌瘤。

小陆从小脸上就有很多雀斑。近几年来，她脸上又逐渐冒出许多黄褐斑。虽然表面上她并不在意，但心里却是很自卑。看着别的女人一张白白净净的脸，小陆心里怎么能没有一点触动。她偷偷服用了很多保健品，用了不少名贵化妆品，都没有什么效果。又听说某些美容院可以用激光祛斑，她冒险尝试，效果也一般，而且术后皮肤变得又薄又敏感，这更让小陆烦闷。今年单位组织体检，她被查出患有子宫肌瘤，卵巢上还有个小囊肿。

晓美早就知道自己有子宫肌瘤，一直在服药治疗。因为工作太忙，很长时间以来也没有复诊。晓美是从事电脑工作的，每天至少有 12 个小时对着电脑。她脸上原来只有鼻子周围有斑，可是现在面颊还有眼睛周围也有了，而且颜色还越来越深，弄得她很苦恼。她挤出时间去看皮肤科，可是皮肤科的医生提醒她，她的斑可能是因为妇科问题。于是晓美去复查妇科，结果，她的子宫肌瘤又长出了好几个……

看来，黄褐斑和子宫肌瘤的关系真不小。情绪长期烦躁的女性是黄褐斑和子宫肌瘤的高发人群，在外表现为黄褐斑，在内就发作为子宫肌瘤。

中医自古就有“有诸内，必形诸于外者也”的观点，认为黄褐斑与子宫肌瘤有共同的发病原因，即它们多与情绪因素有关，“随喜怒而消长”。如怒气伤肝，肝淤气滞，血运不畅，血室失养，日久痰湿、血淤内停，下行胞宫，积于子宫，故可结为子宫肌瘤；情志郁结，导致内分泌失调，代谢废物不能排出体外，淤积于皮下，色素沉着而形成面部黄褐斑。

除了子宫肌瘤，我们不妨针对黄褐斑的成因来细分一下：斑在发际，多和内分泌失调有关；斑在额头，多见于性激素、肾上腺皮质激素、卵巢

激素异常者；斑在眼皮部，多见于妊娠与人流次数过多及雌激素不平衡者；斑在眼周围，多见于子宫疾患、流产过多及激素不平衡的情绪不稳定者；斑在面颊部，多见于肝脏疾患，而更年期女性和肾上腺功能减弱者面部也有显现；斑在太阳穴、眼尾部，和甲状腺功能减弱、妊娠、神经质及心理受到强烈打击等因素有关；斑在鼻下，多见于卵巢疾患；斑在嘴巴周围，常见于进食过多者；斑在下颚，常见于有白带过多等妇科疾患者。

“异病同源”，也就可以“异病同治”。女人想要摆脱黄褐斑的困扰，一定要从子宫健康入手，避免子宫肌瘤。中医认为，祛除女性色斑的根本在于恢复并保持女性身体内部健康，必须对症下药，才能有效解决女性身体内部问题。要有效解决影响容颜的黄褐斑，就必须疏肝理气，活血通经，消除血淤，保持年轻愉快的心境。对于患有子宫肌瘤等疾病的女性，积极治疗内部疾病是关键。服药治疗肌瘤的要定期复诊。如发现瘤子增长较快，或有多发的趋势，还是以手术治疗为妥——这里说的手术，首推比较先进的腹腔镜联合手术。当子宫肌瘤得到治疗，患者又能调节好自己的情绪之后，斑点也就有淡化的趋向了。

需要指出的是，因为黄褐斑一旦得上就很难根除，所以预防更重要。专家建议不要长时间在阳光下暴晒，外出时应戴遮阳帽或打伞；如果怀疑黄褐斑是由某些药物及化妆品引起的，应该停用；多吃新鲜蔬菜水果，如芹菜、菠菜、黄花菜、黑木耳、藕、苹果、梨、西瓜等；少食辛辣等刺激性食物，如咖啡、可可、葱、蒜、桂皮、辣椒等。当然，女人想要摆脱斑点困扰，最重要的还是保持情绪平稳，并定期做妇科检查。

爱美之心，人皆有之。对于女人来说，黄褐斑可能比皱纹更可怕。黄褐斑是许多女人心底抹不掉的痛，但黄褐斑也是子宫肌瘤的“信号灯”。如果你脸上不再如以前那样光滑白皙了，那么你就该关心关心你的子宫了。

4．不可小窥良性肿瘤的杀伤力

看到张颖的时候，她气色不错，很难想象就在前些天，医生才从她的子宫里取出36个肌瘤。小张今年30岁，还没有结婚，从去年下半年开始她发觉月经量突然特别多，起初以为是自己工作太累了就没在意。后来她发现自己的肚子越来越大，而且还经常头晕，去医院一检查才知道得了子宫肌瘤，而且因为肌瘤造成了中度贫血，所以才会经常头晕。由于肌瘤的数量太多，多家医院的医生都建议小张切除子宫，这对于小张来说真是晴天霹雳，她还没有结婚生孩子。为了保全子宫，她只能一直采用药物治疗的方法，但子宫肌瘤引起的症状丝毫没有好转。医院认真研究了小张的病情，又考虑到小张还没有结婚的因素，决定为她实施肌瘤剥离术后，再进行子宫成形术，从而达到切除肌瘤，又保全子宫的目的。在整个手术过程中，一共取出36个大小各异的子宫肌瘤，大的有鸡蛋那么大，小的也有指甲盖大小。

想到张颖子宫里的36个肌瘤，医生都为她捏了一把汗。对子宫肌瘤，女性在认识上可能还存在着误区。许多女性都认为，子宫肌瘤是一种良性肿瘤，癌变率很低，对身体影响不大，于是并不在意子宫肌瘤，不出现特别的症状也不会去治疗。其实，这个观点是非常错误的。良性肿瘤也有杀伤力。

子宫肌瘤是发病率较高的子宫疾病，属于“妇科第一瘤”。子宫肌瘤

的发病率高达20%～30%。近年来还有上升趋势。有关统计资料表明：全国目前30岁以上妇女约有1.56亿，子宫肌瘤患者就有近3200万人。

到目前为止，在全世界谁也说不清楚到底有多大比例的子宫长有子宫肌瘤，教科书上多说在育龄妇女中，大约有1/4的人患有子宫肌瘤。这个1/4的比例肯定是“门缝里看瘤”。医学家统计出来的数字多是有症状来看病的病人或是去检查能查出来的情况，而那些没有症状，查也查不出来的子宫肌瘤可就全都“漏网”了。因为绝大部分子宫肌瘤患者毫无自觉症状，用手做妇科检查，那埋在2cm厚的肌肉里的小肿瘤根本就摸不出来。就算你做B超、彩超、CT等检查，不到1cm直径的小肌瘤也看不到。化验血、尿也没用。反正很小、很早期的子宫肌瘤很难被诊断出来，都被忽略了。

有人说我是用病理切片做出的诊断，那也会有疏漏。因为即使是连续切片，两片中间也有间隙。所以1995年克拉莫尔认为：“75%以上的子宫都长有子宫肌瘤！”3/4这个比例有点吓人，但是如果把小肌瘤也算上，说一半以上的育龄妇女都长有子宫肌瘤，这个可能性是很大的。

子宫肌瘤如此高发，它对女性的不良影响不能忽视。子宫肌瘤是良性的肿瘤，但是良性并不代表安全，它也会给女性朋友带来危害。

危害一：阴道出血

子宫肌瘤的常见症状，表现为月经量过多，周期缩短、不规律，持续时间延长。按肌瘤发生部位，最容易发生子宫出血者为肌壁间肌瘤和粘膜下肌瘤，而浆膜下肌瘤发生月经改变的较少。由于患者长期月经过多可导致继发性贫血，严重者可有贫血性心脏病，即过去所谓“子宫肌瘤性心脏病”。

危害二：导致继发性贫血

由于患者长期月经过多可导致继发性贫血，甚至引起贫血性心脏病，严重时，全身乏力，面色苍白，气短、心慌等症状。

危害三：导致并发炎症

因出血原因导致致病菌侵害引发附件炎、盆腔炎等妇科炎症。肌瘤并发症多因瘤蒂扭转或急性子宫内膜炎所致。炎症有时可为化脓性，少数病历可在组织中形成脓肿。浆膜下肌瘤蒂扭转后发生肠粘连，可受肠道细菌侵害，发炎的肌瘤与子宫附件粘连，引起化脓性炎症。

危害四：出现并发症

特别提醒的是，子宫肌瘤一旦出现急性下腹疼痛，多由肌瘤并发症引起。如红色变性，感染，扭转等，均须及时治疗，切除肌瘤。

危害五：发生恶性病变

子宫肌瘤属于良性肿瘤，但仍有少数引发恶变，多见于年龄大，肌瘤大且生长快者，特别是绝经后肌瘤增长迅速或绝经后再出现肌瘤患者更应提高警惕。

危害六：不孕与流产

子宫肌瘤的危害之一就是子宫肌瘤对生育的影响也是挺大的，有20%～30%的患者出现不育的情况，尤其是对年轻的女性影响比较大，因为月经妇女面临很大的问题就是生育的问题。子宫肌瘤的危害一个是不育，怀孕以后流产、早产，还有分娩过程中出现并发症，在妊娠过程中受肌瘤的影响，会造成肚子疼，宫缩，跟早产需要鉴别。作为产科医生处理起来比较麻烦，有孩子在肚子里，用一些药物，对肚子里的胎儿会造成影响。这是子宫肌瘤的危害。子宫肌瘤患者自然流产率高于正常人群，其比例是4:1。

虽说子宫肌瘤有这么多的危害，但如果你被确诊为子宫肌瘤也不要惊慌。妇科门诊有时可见到这样一些病人，她们因在防癌普查中发现有子宫肌瘤来就诊。有的妇女认为子宫肌瘤就是“癌瘤”，所以，一听说子宫上长了瘤就显得非常紧张，精神压力很大。其实子宫肌瘤变成恶性瘤的概率极低，一般认为低于1%。所以子宫肌瘤患者不要老是忧心忡忡的怕恶

变。心理因素对患病来说非常重要。子宫肌瘤恶变了不叫癌，应叫子宫肌肉瘤。

其实，子宫肌瘤，如果把小肌瘤也计算在内，绝大部分是没有症状、不影响健康和婚育的。如果你已是一名子宫肌瘤患者，不必有太大的思想包袱，定期做好子宫检查，大多数情况下你是可以与子宫肌瘤和平共处的。

5．子宫肌瘤，让人疑虑多多

说到子宫肌瘤，恐怕许多妇女都已熟知这一女性最常见的肿瘤了。在妇科肿瘤中，有1/3的患者是子宫肌瘤，在30～50岁之间的成年妇女中，有1/5的人罹患这一疾病，具体到每个患者，只是瘤体有大有小，有多有少，有人有症状，有人无症状，有人的瘤子被发现时就被确诊，有人终生未知而已。许多女人对子宫肌瘤不甚了解，更是疑虑多多，她们担忧的不仅仅是子宫肌瘤的恶变问题，更多的是子宫肌瘤本身的症状和由此引起的健康问题。

子宫肌瘤的从何而来？

子宫肌瘤的发病原因迄今为止，尚不明了。但根据大量临床观察和实验结果证明肌瘤是一种依赖于雌激素生长的肿瘤。如临床常见于育龄妇女，30～50岁多见，尤其是在高雌激素环境中，如妊娠、外源性高雌激素等情况下生长明显，而绝经后肌瘤逐渐缩小。肌瘤患者又常伴卵巢充血、胀大、子宫内膜增生过长，提示这与过多雌激素刺激有关。

子宫肌瘤不治疗会恶变吗？

一般来说，子宫肌瘤如不治疗会逐渐增大，如生长过快或瘤体过大，或因某些原因（如带蒂肌瘤的蒂较细长）导致供血不足，肌瘤可能发生变性，如囊性变、玻璃样变、红色变性等，但这些均属于良性病变。

子宫肌瘤恶变也称为子宫肌瘤肉瘤变，其发生率很低，多见于年龄较

大的患者，或者是生长速度较快的肌瘤。除此而外，一般的肌瘤不必过分担心，因为子宫肌瘤的恶变率还不足千分之四，且只多见于肌壁间肌瘤。

尽管子宫肌瘤恶变率很低，但是有些子宫肌瘤可以引起明显的症状，如月经量过多引起严重贫血，肌瘤过大向前压迫膀胱而引起尿频、排尿困难，向后压迫直肠而引起便秘或大便困难等。另外，子宫肌瘤如红色变性可致发热、剧烈腹痛等。子宫肌瘤发生恶变时却又可以没有明显症状，容易被忽视。

子宫肌瘤要不要手术？

对于患了子宫肌瘤需不需要做手术的问题，一直是女性困扰的问题，各种说法不一，那么患了子宫肌瘤到底应不应该手术呢？专家指出，那些肌瘤生长缓慢、月经正常、没有压迫感和其他不适感的患者，则不需要做手术。

当然，对于年龄较大，一般在40岁以上，已经完成生育计划的妇女，是否手术主要取决于肌瘤的大小和症状。子宫超过妊娠月份10周大小，又有明显的出血和压迫症状，应该切除子宫，如果肌瘤小于这个大小，或症状也不严重，可以暂时不手术，但要半年或一年复查一次。

子宫肌瘤可用药物治疗吗？

在临床上，更多的子宫肌瘤患者希望通过保守的药物治疗解决问题，毕竟切除子宫对女性来说是生理和心理的双重打击。药物治疗除了传统中药的活血化瘀疗法之外，主要是一些激素类的药物，如甲基睾丸素、丙酸睾丸酮、炔诺酮、甲孕酮、甲地孕酮以及促黄体生成激素一释放激素类似物。如果这个患者的肌瘤症状是出血量很多，服用中药可以明显地减少其出血量，并改善疼痛症状，但对于已经体积较大的肌瘤的消除，一般不会有神奇疗效。

必须指出，在使用激素药物期间效果是可以的，最大时肌瘤体积可以缩小40%，但是停药以后，肌瘤会逐渐地恢复到原来的大小，以后还可

能继续长大。更重要的是，激素类药物不可能长年使用，必须考虑到它的副作用和对内分泌系统的影响。所以，一般来讲只有在特殊情况下，才对子宫肌瘤进行药物治疗，其用药剂量和方法须遵医嘱，千万不可盲目滥用。

切除子宫对性影响有多大？

子宫切除后，会不会影响性生活的质量，这也是多数人关心的焦点问题。有人认为，子宫切除后，会减少阴道的分泌物及其润滑度，从而使性生活发生困难。其实，子宫与阴道的润滑和分泌并无直接联系。正常女性的阴道润滑是由阴道粘膜渗出物和宫颈腺体的分泌物所致，同时与体内雌激素水平有关。子宫切除后，卵巢功能不受影响，阴道分泌功能正常，性兴奋时，阴道粘膜和前庭大腺仍可分泌，起到润滑作用。子宫切除后，阴道虽然可能暂时缩短，但手术后，性生活一恢复，阴道组织可逐渐延长，并不影响性生活的进行。大量事实说明，许多因子宫肿瘤、子宫炎症、子宫出血、子宫脱垂、子宫内膜异位等疾病而切除子宫的妇女，由于疾病得到根治，引起性交痛的因素被解除，再也不会为月经紊乱、计划外妊娠或子宫癌等疾病而忧心忡忡，术后性生活较手术前更满意，性生活次数也随之增多。

子宫摘除后，一般只要阴道顶端伤口愈合后，便可恢复正常的性生活，手术后创伤愈合时间需要6～8周。

子宫肌瘤会导致不孕吗？

这对年轻仍想怀孕的患者是一个重要的课题。虽然肌瘤并不是常见的不孕症主因，但仍可看到不少的患者在摘除肌瘤不久后，马上成孕。内膜下型的肌瘤会使该处内膜变薄、萎缩、发炎、血液供应减少而不利于受精卵的着床，而异常子宫出血更是雪上加霜；肌肉层内型的肌瘤会拉长或扭曲子宫腔的空间，使精子要走更多的路，才能到达输卵管授精。若长在子宫颈口、子宫输卵管交接处，则会阻扰精子的进入。若往两侧长大到黄韧

带内，会改变输卵管与卵巢的良好关系位置，使输卵管不易捕捉到卵巢排出的成熟卵，有时甚至阻断了输卵管的通行性。

当肌瘤快速长大或出现变性时，其产生的压缩效应，会增加子宫的收缩、减少子宫的供血量而改变了内膜血液的供应，不利于胎盘与胎儿的成长发育而导致自然或重复流产（流产率约41%），即使没发生流产，往后也较容易发生下列的合并症如早产、子宫疼痛、胎位不正、胎盘早期剥离、难产、胎盘残留不出、产前或产后出血等。

现在你心中对子宫肌瘤的疑惑是否已经减少了许多了呢？知己知彼，百战百胜。子宫这块圣洁之地，是子宫肌瘤的好发区，要保护好它还要你对它有更多的了解和关注。解开了对子宫肌瘤的疑惑，你才能更加有效地预防子宫肌瘤。

6. 这些妙法让你远离子宫肌瘤

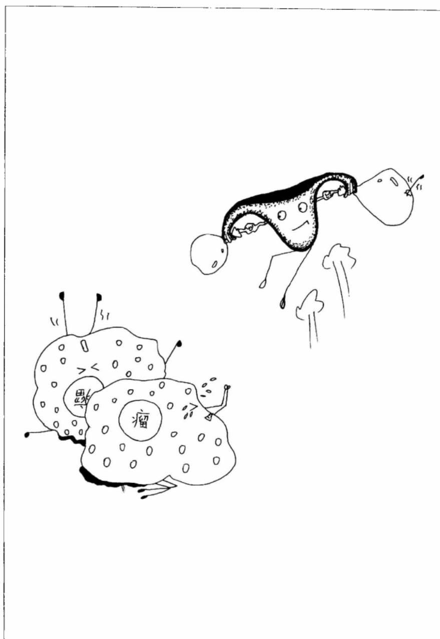
子宫是我们在这世界上第一个温暖的家，我们也在这里孕育世界上的一条条小生命。某一程度上可以这么说，缺少了子宫的话，女人也就不成其为女人了。因此，子宫的健康是与女性自身的健康以及生命的完满度是息息相关的。因此，不论是那个年龄层的女性都应该小心地呵护自己的子宫。

据调查显示，每五个育龄女性当中就有一个患有子宫肌瘤，你是那健康的五分之四，还是在懵懂之中，就忽然发现自己的子宫已经住进了“意外房客”？对于这高达百分之二十的“中奖率”，你该拿它怎么办？任何病症的防治都从预防开始。

下面给你介绍一些日常护理方法，让你在日常生活中注意关爱子宫，呵护子宫健康，远离子宫肌瘤。

（1）合理饮食

子宫肌瘤的预防要从饮食入手。高脂肪食物促进了某些激素的生成和释放，故肥胖妇女子宫肌瘤的发生率明显升高。因此培养良好的饮食习惯，对子宫肌瘤有一定的抑制作用。目前医学上认为子宫肌瘤和雌激素水平高有很大关系。因此妇女应该多吃含蛋白质、维生素丰富的食物。而桂圆、红枣、阿胶、蜂王浆等热性、凝血性和含激素高的食品，应合理地选


瘤

择，避免过多食用。

在我们生活中很多简单的健康食品都能够有效预防身体的疾病，海藻类食物健康有益，而且还能够预防子宫肌瘤的发生，建议女性们可以选择海藻类食物吃用。海藻类食物包括：发菜、紫菜、海带、海白菜、裙带菜等，海藻含矿物质最多为钙、铁、钠、镁、磷、碘等。现代科学认为，常食海藻食品可有效地调节血液酸碱度，避免体内碱性元素（钙、锌）因酸性中和而被过多消耗。

女性由于生理原因，往往会造成缺铁性贫血，多食海藻可以有效补铁。专家认为：缺碘可引起甲状腺肿大，还会诱发甲状腺癌、乳腺癌、卵巢癌、宫颈癌、子宫肌瘤等，因此我们建议妇女要适时补碘，多吃些海藻食品。

除此之外，在日常饮食中，女性还应注意：饮食宜清淡，不宜多食羊肉、虾、蟹、鳗鱼、咸鱼、黑鱼等发物；忌食辣椒、麻椒、生葱、生蒜、白酒等刺激性食物及饮料；多食瘦肉、鸡肉、鸡蛋、鹌鹑蛋、鲫鱼、甲鱼、白鱼、白菜、芦笋、芹菜、菠菜、黄瓜、冬瓜、香菇、豆腐、海带、紫菜、水果等。

（2）愉悦情绪

心情愉快是非常重要的事情，压力过多、经常紧张、情绪抑郁的女性容易促使雌激素分泌量增多，且作用加强，有时可持续几个月，甚至几年，这也是子宫肌瘤产生的重要原因。

子宫肌瘤患者在日常生活中应注意调节情绪，防止大怒大悲、多思多虑，应尽量做到知足常乐，性格开朗、豁达，避免过度劳累，这样五脏调和，气行疏畅，气行则血和，气血和则百病不生。

（3）避孕

流产手术的方法就是要刮宫，对子宫的影响和刺激是不可避免的。据

研究，人工流产次数多可能会导致子宫肌瘤。所以，当你们还不打算生育下一代时，避孕功课要做好。夫妻双方应积极采取避孕措施，尽量避免或减少人工流产次数。

（4）顺其自然做母亲

妊娠、生产是调理体内激素水平的好方法。妇科医生常建议女性适龄孕育。怀孕时，子宫受雌激素、孕激素的影响会发生一次完整的变化，相当于一次系统重组。

这样一来，原来可能的激素分泌紊乱等不稳定因素都被重新调理正常了，也就减少了一些激素依赖性疾病的发生率，子宫肌瘤就是其中之一。有研究表明，女性一生中如果有一次完整的孕育过程，能够增加10年的免疫力，而这种免疫力主要针对妇科肿瘤。

（5）和谐的性生活

正常的性刺激，可促进神经内分泌正常进行，使人体激素正常、良好地分泌。很少做爱或性生活过多，容易引起激素水平分泌紊乱，导致盆腔慢性充血，诱发子宫肌瘤。

我们经过有关研究表明，有规律的性生活可以减少子宫肌瘤的发病率。

（6）定期做好检查

女性要定期的进行体检，注意身体的异常情况，比如说月经不规律，月经量过多，或者是有尿频、便秘等泌尿道和消化道异常。

患有子宫肌瘤者，应定期检查，如3～6个月作一次B超或妇科检查。如果年龄较大的妇女，肌瘤在短期内迅速增大或绝经后又有阴道流血应警惕是否发生肉瘤变性。月经过多者应积极纠正贫血，预防贫血性心脏病、心肌退行性病变的发生。

即便没有问题，我们也提倡每年做一次常规的妇科检查以便及早的发

现一些问题，因为有相当一部分子宫肌瘤或者是卵巢肿瘤的患者，早期可以没有任何症状，是在体检中发现的。

唐朝有两句诗："边关兵戈横，宫中事变多"。女人的子宫也是个事变多的地方，要想你的这个悠悠"宫"中太平无事，就好好做好预防工作，远离子宫肌瘤。

7．子宫肌瘤，切不切

现在的女人，不知多少人正被子宫肌瘤困扰着。如何治疗子宫肌瘤，一直是医学界研究的重要课题。在医学科技日益发展的今天，治疗子宫肌瘤，手术切除子宫是一种相当简便、快速的手术。无论是宫体切除，还是全子宫切除，专科医生都能干净利落地拿掉子宫。众多不明就里的患者常常接受了这样的手术治疗，轻而易举便失去了宝贵的子宫。由此可见，有多少妇女（其中不乏年轻女性）因此失去子宫。

你或许经常埋怨父母没能把纤长的十指遗传给你，还萌发过去做腰部抽脂手术的念头，可是好好想想，自己的身体虽然不完美，哪一样你又舍得失去呢？不光是揽镜顾盼时映入眼帘的外形种种，还有藏在你身体内部精密运作着的器官系统。如果说视力所及范围内的失去直接影响到美观，那么身体内任何部件的失去对你才是更为隐秘的痛苦。

我们身边的很多女性已经因为子宫肌瘤经历了子宫切除这一劫。子宫肌瘤，到底切还是不切呢？或许，现在你正在对医生要你把子宫切除的建议举棋不定。

这就像是一道前所未有的选择题，难度超高。医学书籍里的直白描述让你觉得害怕，医生的话你使劲去听，想捕捉一点儿“弦外之音”，却毫无收获，你研究医生淡然的表情，想，他是不是只关注我的病，而不关注我是个女人？

27岁的贺小姐下腹部抽痛已经不是一天两天了，看过其他科都找不出病因，最后挂号到了妇科。医师经过触诊，告诉她："有个婴儿脑袋那么大的肌瘤，得把子宫切除。"贺小姐吓坏了，来不及多问就被叫去做B超，发现肌瘤比医生判断的小一些，但仍被建议做子宫切除。

她前往另一家大医院就诊。检查后，医生告诉她有肌瘤，建议她做子宫切除手术，然后就不再加以解释了。贺小姐追问："是要从肚子开刀吗？我听说可以用腹腔镜治疗？""哦，你要用腹腔镜也可以。"医生好像惜言如金，做着简短得不能再简短的回答，贺小姐还是不知道该怎么办。

另一位女士与贺小姐生活在不同的城市，当地妇科医生查出她长有一个6公分大的肌瘤，听过一些朋友的例子，她为自己可能也要面临子宫切除而感到不安。随后医生对她进行了进一步检查，发现她的肌瘤虽然不小，但月经正常，没有贫血、腹痛，也没有尿频等肌瘤压迫膀胱的症状，而且她已经47岁了，也许几年后就会绝经。

事实上，不论是子宫切除还是其他手术，都可能对身体产生一定的影响或伤害，并存在一定的风险。只有当手术所获得的益处明显超过疾病对身体产生的损害，或该疾病可能危及生命时，手术才是上策，通俗地讲就是不能得不偿失，应该权衡利弊。

医生会以什么样的标准来评判你是否需要手术？是做子宫切除手术还是剔除肌瘤保留子宫的手术呢？主要依据三方面的考虑：疾病的性质（良性还是恶性，如果是良性的是否有恶性倾向）；症状轻重及肿瘤对身体产生影响的大小；你的年龄、对生育的要求等因素。

一般妇科手术可以分为两类：一是为挽救你的生命，二是为改善你的生活质量。面对妇科癌症或某些严重的大出血危及生命、保守治疗又无效时，手术是惟一可行的、没有商量余地的措施，至于第二类手术，通过权衡利弊、慎重考虑，你或许可以向它说NO。

子宫肌瘤是非常常见的妇科良性肿瘤，尤其是生育少的女性更容易

得，主要是子宫肌肉局部受激素的刺激而造成的增生。长在子宫表面的瘤子不会影响月经，宫腔内的和肌肉间的大瘤子会导致子宫内膜面积增加而月经增多或出血时间延长。所以，生了肌瘤别害怕，首先，没有生育的女性要考虑瘤子生长的位置是否影响怀孕和妊娠，如果是子宫表面的瘤子是不影响怀孕的。宫腔内的瘤子可能要先切除才行。那些已经生育过的女性，如果没有影响月经，还是观察为好，如果瘤子生长过快应做手术，否则，可以人瘤共存的，毕竟手术是创伤而且如果全子宫切除还会影响性生活。如果已经接近更年期，就更要慎重考虑是否手术了，因为瘤子有激素的供应才会生长，绝经后瘤子就会停止生长甚至萎缩。不排除现实中有些医生出于利益驱动只要病人有瘤子，不管三七二十一，一个字：切！我自荷包丰腴，哪管病人独自哭泣……

子宫肌瘤不可怕，更不要随便把子宫切掉，把性福拱手相送。因此，子宫肌瘤，切或不切，你要慎重决定。下面我们就把必须做子宫切除术的情况罗列出来，供你参考。

（1）如果肌瘤是恶性的或有恶变倾向，无论你年龄大小，只要身体情况比较好，手术是必须的选择。

（2）如果发现肌瘤在短期内生长迅速，有恶变倾向或囊性变倾向（肌瘤变大变软，里面充满血或水），也应该切除子宫。

（3）有些肌瘤虽然生长不快，但症状明显，如月经过多、出现贫血、肌瘤过大（超过怀孕 10 周的子宫大小）、尿频，而且保守治疗无效，这时应该尽快手术。

（4）如果你长了粘膜下肌瘤（向宫腔内生长的肌瘤），因它的恶变率相对较高，贫血等症状明显，医生也可能建议你做手术。

若是肌瘤小于怀孕 10 周的子宫大小、没有症状或症状很轻、发展很慢或基本没有变化，病人的年龄又将近绝经，可以选择随访观察或结合药物治疗，上面提到的那位 47 岁的女性正适用于这一原则。

不知27岁的贺小姐是否已经完成了生育计划？肌瘤是否有恶变倾向？是否尝试过保守治疗？不适症状是否严重？这些都需要做进一步的检查和进一步的医患沟通，至于是开腹还是用腹腔镜，要看肌瘤具体长在什么位置。贺小姐应该带着这些问题再去一趟医院，一趟不为了自身健康，珍惜子宫的存在；同样是为了自身健康，尊重子宫的离去。遇到这种做抉择的事情，是很让人揪心的。你能够就多去几趟医院，找到愿意跟你多交流、多解释的医生，帮助你做决定，是最好的。

总之，是否需要手术、需要何种手术不是单纯的 YES OR NO 的问题，得根据每个人的情况区别对待，这和医生的经验及倾向性有一定关系，请你多听听不同专家的意见，当然，最后的决定权在你自己。

六、“对位”才健康

合适的才是最好的。有个成语叫“过犹不及”，用到这里就是：子宫也要“对位”才健康。子宫发育异常，可能导致流产和不孕；子宫内膜异位，可能会被每月不约而来的疼痛折磨得不堪忍受；子宫脱垂可能带来的生理痛苦……这些都是女人不愿经历的。

1. 令人烦恼的子宫内膜异位症

晓小怯生生地走进诊室，脸上掩不住地紧张。对这个刚刚20岁的小姑娘来说，妇科病好像离她还很遥远。医生看着这个羞怯的女孩，问她哪里不舒服，她只一个劲儿地说她得了怪病。怎么怪呢？在医生的追问下，晓小才道出原委。原来她一来月经，肚脐就跟着疼，而且还红红的，好像出血似的。听完晓小的描述，医生检查她的肚脐，发现上面长了一个5~6毫米长的小肉疙瘩。看上去红红的，果真像出血一样。医生问她现在来月经没有，她说来了。于是医生告诉晓小，她可能患了临床上常见的子宫内膜异位症，而且还是异位到了极其罕见的部位——肚脐。

晓小眨着她那可爱的大眼睛，充满疑惑地问：“子宫内膜异位症？什

么是子宫内膜异位症啊?”显然，对妇科病，这个年轻的女孩是一无所知，所以一脸茫然了。不要说年轻女孩，恐怕就是大多数育龄女性也不知道何谓子宫内膜异位症吧。

妇女的子宫是一个腔形器官，腔内衬着一层膜样组织，称为子宫内膜，它执行月经、妊娠等正常功能。这种原本是生长在子宫腔内的子宫内膜组织，可不知什么原因，它有时“跑到”子宫肌壁间或人体的其他任何地方。若它在这些地方种植、粘连，就会变成一个“捣蛋鬼”，让人痛苦。这就是临床上常见的疾病，医学上称之为子宫内膜异位症。

子宫内膜异位也是妇科中最复杂的疾病，妇产科医生也常感棘手，因为它最不容易治疗，它会导致粘连，四处流窜，治疗之后又会很容易复发。近年来，子宫内膜异位症的发病率不断升高，它已经成为女性的一种常见病、多发病。有资料显示，妇科因各种疾病住院手术的病人中，约1/3都患有不同程度的子宫内膜异位症。

子宫内膜异位症多数异位于盆腔脏器及腹膜，其中最常见的是异位到卵巢，临床称之为卵巢巧克力囊肿。若异位于子宫肌层，则称为子宫腺肌症。此外，子宫内膜还可异位于宫颈、会阴侧切口或腹壁手术切口（如剖宫产术）等处；其他部位如肚脐、膀胱、输尿管、肺、胸膜、乳腺、淋巴结，甚至四肢、中枢神经等处也可发生，但极为罕见。事实上，除了脾脏外，身体的各个部位都有可能存在。

游走的子宫内膜与“家乡的”子宫内膜一样，随着体内激素的变化，可出现局部的剥脱出血，似月经来潮，每月一次，也可出现相应部位的症状，如周期性血尿、周期性咯血及周期性腹痛等。患者如受孕，异位内膜可有蜕膜样改变。这种异位内膜虽在其他组织或器官内生长，但有别于恶性肿瘤的浸润。子宫内膜异位症发生的高峰在30～40岁。子宫内膜异位的实际发生率远较临床所见为多。如在因妇科其他病行剖腹探查时及对切除的子宫附件标本仔细作病理检查，可发现约20%～25%患者有异位的

子宫内膜组织。

子宫内膜异位在临床上的主要症状是痛经、不孕和性交疼痛，这三个问题深入女性的日常生活，甚至影响婚姻品质。子宫内膜异位也是妇科中最复杂的疾病，妇产科医生也常感棘手，因为它最不容易治疗，它会导致粘连，四处流窜，治疗之后又会很容易复发。现在的医疗技术进步，妇科医生已经能正确的诊断和治疗子宫内膜异位。然而，女性能做什么才能和这个良性但恼人的慢性疾病共处呢？

研究发现，子宫内膜异位有明显的遗传倾向，妈妈或姐妹有子宫内膜异位的女性，得到这个疾病的机会比一般人高出 7 倍。因此，妈妈或姐妹有严重经痛或疑患有内膜异位的女性，应该主动去检查，以利早期发现，掌握治疗的先机。若是内膜异位的患者，则应该按照医生的指示，定期回诊或检查。

寻找熟悉子宫内膜异位症的妇科医生。内膜异位虽然是很普遍的妇科疾病，但不同医生有不同的训练或专长，可透过家庭医生或亲朋好友的介绍，寻找内膜异位症的专家。有经验的医生能做适切的治疗，在去除疾病之外，维持病人最佳的生育能力，并减少症状和疾病的复发。

减少排卵的次数，可以减少内膜异位组织的增生。怀孕是最自然的方式，吃避孕丸是另一种选择，但是，肥胖和抽烟女性不适合吃避孕药，要和医生讨论做决定。

女性的身体要有健全的免疫系统，才能有力的吞噬处理流窜的经血和内膜组织。规律的生活、足够的休息和正确的饮食，能有效的提高免疫能力。调整生活中的压力，保持身心愉快也很重要，忧郁沮丧都会降低免疫能力。

运动能增加体内男性荷尔蒙的浓度，男性荷尔蒙能对抗女性荷尔蒙的作用，其原理和效果与服用 Danazol 药物或避孕药一样。研究显示，每周运动超过 2 小时的女性，得到子宫内膜异位的几率比没有运动者少了一

倍。

内膜异位是越来越普遍的疾病，大部分的医院都能处理治疗，但医生通常没有太多时间解释所有的状况，因此，加入病友团体是一个很好的选择，透过别人的经验，可以知道自己不是第一个碰到困难的人，许多难以启齿的生理现象或心理障碍，也可以寻找病友的协助。你可以向医生或院方询问如何联络这些病友团体。

女性的子宫内膜是一种非常神奇的组织，它可以周而复始地生长，行使着月经、受孕等功能。但是你可能不知道，子宫内膜一旦“逃”出子宫，在盆腔、腹腔里“安营扎寨”，它过强的“生命力”就会惹出无穷无尽的麻烦，甚至剥夺女性做母亲的权利。子宫内膜异位症就像青春痘一样让人烦恼不已又防不胜防，女人一定要倍加关注。

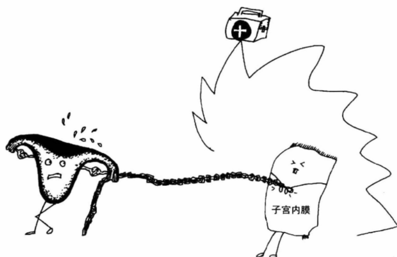
2. 子宫内膜“出逃”惹的那些祸

近20多年来，子宫内膜异位症的发病率有增多的趋势，25～44岁有月经的妇女，约有10%～15%发生子宫内膜异位症，也发现了不少小于20岁的青少年女性患者。

除非你是个妇科医生，否则根本无从想像子宫内膜具体该是个怎样的物件。相对于其他妇科疾病，“子宫内膜异位症”在大多数人看来还是个陌生的字眼，我们也不会想到一贯“低调”的子宫内膜居然也会在某一天“集体造反”——不规规矩矩地待在子宫里服从荷尔蒙的调遣，履行它每月一次被经血冲脱的职责，却偏要溜达到宫腔外扰乱秩序。

刘晖怎么也想不到，两年前的一次人工流产，差点让她失去了做母亲的机会。两年前，28岁的刘晖婚后不久就发现自己怀孕了。但因为种种原因，她没有要这个孩子，而是做了人工流产手术。从那以后，她每次来月经时都会下腹疼痛，月经量也增加了很多。但刘晖一直没当回事，疼得厉害了就吃两片止痛药。今年，刘晖和丈夫商量好准备要孩子，却怎么也怀不上了，这才赶紧到医院求诊。

“输卵管造影显示，刘晖双侧输卵管畅通，但存在粘连、扭曲的情况，卵巢有阴影。”专家说。专家安排刘晖做了进一步的腹腔镜检查，发现刘晖卵巢内存在子宫内膜异位囊肿，卵巢、输卵管、肠子都已经粘连在了一起。“这是典型的人工流产引起子宫内膜异位症。”专家说，人工流产过程


子宫内膜

中子宫内膜碎片可能被压进盆腔，之后到处扎根生长，从而引起盆腔内器官粘连等一系列症状。刘晖就是如此，子宫内膜异位发生在卵巢部位形成囊肿，囊肿影响了卵巢的排卵功能，扭曲的输卵管更影响了卵子的运输，因此才让刘晖现在无法怀孕。

看来子宫内膜“出逃”惹出的祸害真不小。子宫内膜无孔不入，女人们将来月经叫做“麻烦来了”。可有些女性却是烦上加烦，来月经的同时伴有其他一些很奇怪的症状，令人困扰不已，这很可能是子宫内膜出逃惹的祸。

子宫内膜是一种反复再生的组织，特别容易扎根生长。它可以在体内任何部位生长，而且跟正常的子宫内膜一样，在雌激素的作用下生长、变化和脱落，形成“经血”。有的患者子宫内膜长在肠子里，每次来月经的时候都便血；还有长在肾脏的，每次月经时都尿血；有长在肺部的，每次月经都咯血。等子宫内膜异位症治好了，这些症状也都消失了。不过这样的病例非常少见，子宫内膜异位症最常见的部位是在卵巢。生长在卵巢内的子宫内膜也会按时形成“月经”，但血液无法排出，就会在卵巢内形成囊肿。手术切开囊肿会发现，囊肿里满是褐色的血液，因此也叫巧克力囊肿。它会影响卵巢的功能，造成不孕。

40%以上的子宫内膜异位症患者伴随有不孕症，其中一个原因就是卵巢功能受到影响。另外，受孕本身也是个非常复杂的过程，人体经过一系列精确的调节，使盆腔环境达到合适受孕的标准。而异位的子宫内膜会改变盆腔内的环境，不利于精卵结合，患者自然就无法怀孕。另外，异位生长的子宫内膜会伤害人体组织，造成器官粘连、输卵管扭曲变形等，导致排卵、受精卵着床和受精卵输送等任何一个环节出问题，患者都无法怀孕。

除了不孕外，子宫内膜异位症给女性带来的最直接的痛苦，就是痛经，70%以上的子宫内膜异位症患者，都有严重的痛经问题。

子宫内膜异位症引发的痛经有一定的特点，一般是第一天疼得特别厉害，到第二天第三天减轻甚至消失。而且这种疼痛是继发的、渐进的，也就是说，患者会从某一阶段开始出现，之后会一次比一次疼得厉害。专家建议女性一旦出现痛经，要及时检查是否存在子宫内膜异位症，忽视痛经就等于给了异位的子宫内膜组织充分生长的时间。此外，子宫内膜异位症的其他症状还有月经增多、周期延长、性生活疼痛，严重的甚至影响到夫妻感情。

子宫内膜异位症属于良性病变，但它无法根治，什么时候月经停止，什么时候异位的子宫内膜才不再生长。只要卵巢有功能，它就随时可能复发。那么，如此容易反复的病症是否会诱发恶变，就成了很多人关心的问题。子宫内膜异位症有发生癌变的可能，特别是生长在卵巢内的巧克力囊肿，会对卵巢造成长期的慢性刺激，可能会诱发子宫内膜样癌。

子宫内膜异位症的表现因为通常隐蔽性强，很可能发现时已经失去了最佳的治疗时机。不过庆幸的是，子宫内膜异位症可以从以上多方面来判断。如果子宫内膜果真如此玩忽职守，我们的身体通常不会熟视无睹，根据问题的严重程度，她迟早会发出 SOS 求救信号。

尽管目前尚未弄清子宫内膜异位症的病因，但并非无法预防这种疾病。我们可以根据与之有关的因素，有针对性地注意一些问题：首先应当注意经期卫生，避免月经期过度劳累、月经期性生活和月经期跳舞、负重等做法，以免造成经血逆流，形成子宫内膜异位症。

其次要注意避免意外妊娠。一旦发生意外妊娠，接着就是人工流产。人工流产也是子宫内膜异位症的一大诱因。平时应采取可行的避孕措施，避免意外怀孕的发生。

另外，月经期间及近期不要接受妇科手术，先天性生殖器官畸形患者应当及时纠正，使经血引流顺畅，避免淤滞引起倒流。妇科手术尽量避免接近经期施行。及时矫正过度后屈子宫及宫颈管狭窄，使经血引流通畅，

避免淤滞，引起倒流。在治疗上，症状较轻者可通过口服避孕药抑制子宫内膜生长，以减轻症状；卵巢巧克力囊肿直径大于5cm的患者需要手术治疗；病情严重或有生育要求的，都应当接受手术治疗。

当子宫内膜不安分地待在子宫里，而偷偷跑出来的时候，会给我们带来各种影响。看来，如何防止子宫内膜出逃，也要成为每个女人的必修课了。

3. 子宫内膜为什么要“逃跑”

33岁的诗阳被医生宣判患上了子宫内膜异位症是今年年初的事。那时，诗阳和老公刚刚开始计划要孩子。一切仿佛都该是顺理成章——夫妇俩像当年做婚检一样手拉手去了医院，打算怀孕前做个全身检查，好最大限度地保证在猴年生一个健康的、高智商的“优质”宝宝。诗阳和丈夫其实是怀着“例行公事”的心去做检查的，却想不到医生真的就发现了问题。诗阳得了子宫内膜异位症，暂时不能怀孕。捧着自己的体检分析报告，诗阳一时间感到有些不知所措。体检报告上是医生龙飞凤舞的笔迹：长期痛经，月经不调。子宫内膜异位症，继发性不孕。其实，身体的“信号”早就发出了。结婚已近8年的她，对每月必经的那种疼痛早已习以为常。“不就是每月三四天的事吗？忍一忍也就过去了。况且，身边的女友们也都或轻或重地痛经。”这样，诗阳一忍就是10来年。而在从前的体检中，诗阳对自己身体出现的故障一直都是轻描淡写。

面对这样的诊断结果，诗阳始终不明白自己为何就患上子宫内膜异位症了，不过是小小的痛经，何至于如此呢？

被称做“生命摇篮”的子宫并不是一个密闭的空间，这一点，看看任何一本科普读物上的解剖图就知道了。子宫的左右两侧是输卵管，而输卵管是通往腹腔的要道。子宫内膜异位就是子宫内膜组织从这两条要道上逃离的过程。子宫内膜本来应该顺从荷尔蒙的指挥，每月脱落一次，并经由

阴道排出体外的，但转移了的子宫内膜就是要反其道而行之，它们一路逆流，直到顺着输卵管到达腹腔、卵巢、甚至是直肠的部位，并在那里安家落户、遍地开花。很多患有子宫内膜异位症的人初期并没有任何症状，那是因为逃离的子宫内膜尚未积累到足够的程度。但大多数子宫内膜异位症的患者都有严重的痛经问题。

最新的数字表明，目前我国生育期女性子宫内膜异位症的发病率在10%左右，而且，这个数字还有逐渐上升的趋势。那么，子宫内膜为何“出逃”呢？

子宫内膜异位症的发病原因，目前医学上还没有确切的结论，但临床证明跟经血逆流、人工流产、免疫因素等有关。在人工流产手术中，宫腔与盆腔内的压力不平衡，刮宫造成的子宫内膜碎片很容易通过输卵管被吸入盆腔、腹腔，进而“生根”。不过这也跟个人的免疫能力有关，做人工流产手术的人很多，却不是人人都会得子宫内膜异位症。

有人的子宫内膜异位症是分娩造成的，剖宫产把胎儿取出时，可能会带出来一些子宫内膜组织，掉落在手术切口上或盆腔中。顺产时，子宫内膜组织也可能被胎儿带到会阴的侧切伤口上。此外，一些先天性的生殖器官畸形也会引起子宫内膜异位症，如宫颈闭锁、阴道闭锁、阴道横隔等，这种病人脱落的子宫内膜不能随经血顺利排出体外，更容易沿输卵管逆流到盆腔和腹腔。经产妇随生产次数的增加，子宫内膜层的损伤使子宫内膜组织可以到达子宫肌层，也可能形成一种特殊的子宫内膜异位症——子宫腺肌症提供方便。

上帝的意愿除了上面所述的种种原因外，还有一些子宫内膜异位的形成是先天的。例如32岁的小严，每到月经来潮，跟随经血到来的还有鼻子出血。这个奇怪的现象持续了很多年，后来才被确诊，小严是患了子宫内膜异位症。只不过，她的子宫内膜是异位到了鼻腔里。医生给小严做了个小手术就解决了问题。关于先天性的子宫内膜异位症，目前，学术界有

两种假说：一种是：胚胎期与子宫内膜细胞来源相同或相近的其他部位的上皮细胞后来变化成了子宫内膜细胞，并停留在鼻腔、肺等部位。另外一种假说就是：子宫内膜可以进入血液和淋巴循环，流向全身，并随时停留在如鼻腔、肺以及皮肤等处，让人防不胜防。

其实，还有很多外在原因，会引起子宫内膜异位症。比如有调查就表明，经常穿紧身衣可能会导致子宫内膜异位症。人类月经周期最初3天的峰值宫内压为5.33~9.33kPa（40~70mmHg），平均1.07~6.93kPa（8~52mmHg），痛经妇女则更高。这种明显高于腹内压的宫内压为子宫收缩所致。细如针鼻的子宫输卵管接口也趋向关闭，故无经血逆流。两次宫缩之间宫壁松弛，若宫颈关闭，这时宫内压约等于腹内压。若慢慢升高后的腹内压突然降低，即使宫颈未开，有厚硬肌壁的宫腔虽短时间维持已增高的宫内压，随之会有从宫腔到输卵管腔的压力梯度改变。可使宫内积存的血液及脱落的子宫内膜逆流。据此推理，若所穿之紧身衣达到腹内实体组织压持续轻微升高程度，而脱衣时恰好子宫输卵管接口于两次宫缩之间松开，经血则可逆流。由此可以认为紧身衣与子宫内膜异症发生有着某种关系。

此外，子宫内膜异位症青睐“白领女性”。跟农村里的妇女比，近几年城市白领患这个毛病的比较多。一些城市里的女性太娇气，平时活动太少，再加上孩子生得晚，子宫肌瘤、子宫内膜异位症就容易生长出来。并且，体重偏瘦的女性也更容易患子宫内膜异位症。

不管由什么原因引起子宫内膜异位症，女性都应该注意调整自己的情绪，保持乐观开朗的心态；月经期间，禁止一切激烈体育运动及重体力劳动；如果已查处患有子宫内膜异位症，在月经期或月经中期更要注意保持情绪稳定，避免过度劳累；尽量少做人工流产；月经期杜绝性生活。这样才能保持子宫的健康啊。

4. 你的子宫发育正常吗

21 岁的陆小姐，19 岁时才初潮，并且例假一直处于不正常状态，经常三四个月才来一次，痛经也很严重，每次经血量非常少，原先以为这种情况是刚来例假时才会出现，一段时间后会自然转好，可两年过去了，情况仍未见好转，眼见着就要进入婚育年龄的陆小姐着急了。陆小姐到医院检查后发现原来子宫发育不良，她的子宫只有 5 岁左右的小女孩那么大小，也即是常说的“幼稚子宫”。另外，她的卵巢功能不好，乳房较小，阴道口也比较紧。

“幼稚子宫”，指青春期后子宫仍小于正常体积，俗称“子宫小”。月经迟潮伴月经稀少、痛经甚至月经不调，常常是子宫发育不良的重要表现。子宫发育不良主要由内分泌功能不良所致，通常通过了解子宫的大小，还可大体上了解其他内分泌系统是否正常，如脑垂体、下丘脑、卵巢等器官是不是有问题。

正常情况下，女性发育成熟后，子宫理所当然具备了生育能力。倘若脑垂体、下丘脑、卵巢等器官发生了“故障”，子宫发育则会迟缓，而且其他第二性征也不可避免地会受到牵连，直接导致无生育能力。

陆小姐的情况就是典型的子宫发育不正常。事实上，子宫发育不良是子宫发育不正常的一种，除此之外，还有很多情况也属于子宫发育不正常。子宫发育是由两条副中肾管发育、融合、中隔吸收演变而成。因此，

子宫在胚胎发育的任何时期或某个环节上受到干扰，即可发生不同类型的畸形。子宫发育异常有下列几种：

（1）双角子宫（有两个角的子宫）是最常见的一种类型。双角子宫不是梨形的，而是类似心形的，在子宫的底部有一个较深的凹陷。这种类型的子宫意味着宝宝的生长发育空间要比正常形状的子宫小。

（2）单角子宫（有一个角的子宫）是在女性胚胎的组织形成阶段，由于子宫没有得到正常发育而造成的。这种情况很少见。单角子宫只有正常子宫的一半大小，患有单角子宫的女性只有一个输卵管，但通常有两个卵巢。

（3）两个子宫，医学上称为“双子宫”，一个妇女有两个子宫。每个宫腔都通向各自的宫颈和阴道，所以患病的女性会同时有两个宫颈和两个阴道。当然，这种情况也很罕见。

（4）子宫隔是指将子宫腔沿垂直方向分开的隔膜，这层隔膜的长度可能只是宫腔长度的一部分，这种情况被称为不全纵隔；也可能一直从宫底延伸到宫颈，被称为完全纵隔。

（5）一般情况下，子宫向前方倾斜屈曲，靠在膀胱的上方。医生把这种位置的子宫称为“前倾前屈”子宫。有些女性的子宫倾斜向后远离膀胱的一方，而不是覆盖在膀胱上方，称为“后倾后屈”位。

子宫发育异常给女性带来的影响是不可忽视的。首先影响的就是女性的生育能力。子宫位置本身并不会使女性的生育能力减低，即使是患有子宫纵隔的女性才偶尔发生问题。但伴有单角子宫的女性会较难受孕，因为她们只有一个输卵管。不过，医学上对于单角子宫女性怀孕的情况还知之甚少。一般情况下，子宫畸形不影响怀孕，但异常子宫的存在会使准妈妈很难让怀孕维持到9个月之久。

目前子宫畸形和流产之间的关系还难以说清。不过，针对伴有子宫畸形的女性的妊娠结局，有一项研究结果显示，和有正常子宫的女性相比，

这些女性发生流产的比例较高，但不同的子宫畸形类型发生流产的比例也不相同，例如伴有子宫纵隔的女性的流产危险就要比其他类型的子宫畸形高。怀孕方面伴有子宫畸形的女性，尤其是伴有单角子宫的女性，无论是自然怀孕的，还是通过辅助生殖技术怀孕的，和具有正常形态子宫的女性相比，都更容易发生怀孕和分娩期间的一些并发疾病。

如果是子宫腔的形状不正常，那么多数宝宝会在宫内采取臀位的姿势，而不是正常情况时头向下的位置。如果宝宝是臀位，医生会建议你进行剖腹产手术，因为目前认为剖腹产是臀位宝宝的最佳分娩方式。

如果你的子宫是单角或者双角子宫，则会有可能发生早产，因为随着宝宝的生长，到一定时候，子宫就不能再进一步增大来容纳宝宝了，所以在子宫壁受到过度牵拉时，就会引发宫缩和分娩。早产的原因还可能是因为宫颈的形状不正常，这种宫颈不能够强有力地将宝宝托举在其上方的宫腔，而是过早地开大而使宝宝娩出。这种宫颈被称为无力宫颈，医生称之为“宫颈机能不全”，对于子宫形态不正常而且是第一次怀孕的女性来说，宫颈机能不全会成为一个较大的问题。而你成功怀孕的次数越多，则因宫颈机能不全造成的影响就越小。

如果你知道自己的子宫形态异常，在怀孕的时候可能会感到很担心，如果你以前有过流产史，就更让人担忧了。这时候，你最好到医生那里定期就诊，助产士和产科医生会仔细关照你的。尽量尝试着放松自己，让自己忙一些，以分散注意力。咨询一下医生，哪些是早产的先兆表现，这样，万一宝宝要提前分娩，你也知道是怎么回事儿，便于尽快去医院。选择一些可以让你有交流机会的产前教育班，学习一些相关的知识，比如，如果宝宝是臀位，或者宝宝早产了怎么办等。任何时候如果你觉得不对劲儿，就要及时到医院就诊。不要担心到医院白跑一趟。医生会认真对待你的来诊并进行认真检查，让你放心。

现在，你是否在担心自己的子宫是否发育正常呢？有些子宫发育异常

的患者可能无任何自觉症状，月经、性生活、妊娠、分娩等亦均无异常表现，以至终身不被发现，或于体检时偶被发现。但是，如果你有原发性闭经、痛经、不孕、习惯性流产、每次妊娠胎位均不正或难产等病史，那你就要加倍注意了，这些很有可能是子宫发育异常引起的，有进一步详细询问病史及进行妇科检查的必要。

5. 把子宫“挪到”最佳位置

30岁的小林现在很烦恼，本来晚婚的她和丈夫结婚两年了，也没有采取任何避孕措施，可是就是一直没有怀孕。起初小林并不着急，心想怀孕要顺其自然，也就没有过多的在意。可是眼看自己年龄越来越大，怀孕风险也越来越多，小林心理越来越着急。自己怎么一直怀不上孩子呢？难道是自己身体出问题了？小林心存怀疑惑，上医院检查才发现，自己是子宫后位。

子宫后位？小林对这个陌生的名词很是不解。医生告诉她，对于准备生育的女性来说，子宫后位是一件很麻烦的事情，会大大降低她们的受孕几率。那么，子宫后位到底是怎么回事呢？

顾名思义，子宫后位，就是子宫的纵轴不变，整个子宫向后方倾倒，容易使子宫颈呈上翘状态，即子宫后倾，致使子宫颈不易浸泡在精液池中而可能影响受孕。

在正常情况下，子宫位于骨盆中央处于前倾位，整个子宫颈与子宫好像一杆秤，支点在子宫颈，如子宫部在前倾位，子宫颈向下向后，这样有利于婚配后孕卵早早发育成胎儿，因为夫妻同房后，由于精液积聚在阴道后穹窿，故向下的子宫颈浸泡在精液内，有利于精子向子宫腔内移动，有利于怀孕。反之，当子宫颈位置后倾、后倾后屈位时，则子宫颈呈上翘状态，性生活时女方采取仰卧，因此子宫颈距离精液比较远，不容易浸泡在

精液中，从而影响怀孕。

根据子宫后倒的程度不同，子宫后位分为Ⅰ、Ⅱ、Ⅲ度。轻度子宫后位（Ⅰ－Ⅱ度）一般不出现症状，无需治疗，重度子宫后位常出现症状，主要表现为腰酸。轻者仅为腰部酸胀不适，重者整个腰部、骶尾部及两侧髂部均感酸胀难忍，个别患者酸胀延伸到下背部和两侧腹股沟。小腹部酸胀和肛门坠胀感往往同时并存，劳累和月经期症状往往加重。

子宫后位潜在的问题很多。除了影响怀孕外，还可能引起痛经和月经过多。因为子宫向后倾倒，还常可引起卵巢输卵管向后下方下垂，使卵巢输卵管位置变异，引起盆腔静脉扭曲，血流不畅，产生盆腔静脉淤血，导致月经过多。这也容易导致性交痛，使女性对性生活充满恐惧。

子宫后位的原因一般是多次分娩造成的韧带松弛以及阔韧带底部损伤。其分为子宫后倾和子宫后倾后屈两类。如果子宫的纵轴不变，而整个子宫倒向后方就叫做子宫后倾。如果子宫后倒而且子宫体和宫颈的交界处形成了一个锐角者，就被称作宫后倾后屈。一般的，前一种是比较多见的。

此外，睡眠姿势不好常会导致后位子宫，流产后也容易造成后位子宫。子宫后位会降低女性的受孕机会，但并不代表子宫后位的女性就不能自然受孕。一些症状较轻的女性，都不建议进行特殊的治疗，而是通过一些简单的运动和生活习惯的改变来纠正子宫的位置，把子宫“挪到”最佳位置。

（1）俯卧位运动

①两上肢轮流向后直举；

②同时抬起两下肢。

（2）肘膝位（肘膝着地）运动

①胸部向前向下伏地；

②两下肢轮流向后上伸直；

③两膝轮流向前向后爬行；

④足尖支起，两膝伸直，抬高臀部。

（3）手膝位（手膝着地）运动

①两下肢轮流伸直向各方向运动；

②屈肘、胸向前下伏地；

③右上肢、左下肢同时举起，左上肢、右下肢同时举起；

④足尖支起，两膝伸直，抬高臀部。

（4）手足位（手足着地）运动

①后坐于足跟上，然后还原；

②两下肢轮流向前屈膝。

（5）跪位运动

跪位，身体直立，两臂上举后身体向前下屈俯而臂仍伸直，手着地。产后要慎防子宫后位大多数子宫后位是可以预防的。关键是要让产妇在产后得到充分休息，使盆腔组织及时复原。在休息期间要特别注意卧位姿势，要避免长期仰卧位。侧卧、仰卧和俯卧多种姿势应轮换交替。从产后第三天起，可以在床上做一些腹部、四肢和盆底肌运动的保健操，有利于产后的康复。在流产后或因其他原因引起盆腔感染，并形成粘连时会促使子宫后位的形成，故应及早积极治疗。严格执行产后检查，对产后子宫恢复不佳的，应及时纠正。

大多数子宫后位是可以预防的。平时注意体育锻炼，增强骨盆腔内韧带和盆底肌肉的张力，尽量使它不松弛；睡眠时最好采取侧卧位，不要采取仰卧位，以免日久天长，由于重力学关系子宫倒向后方；养成按时排除大小便的习惯，不使膀胱过度充盈，不因习惯性便秘而增加腹压。

子宫后位影响女性怀孕，如果你因为子宫后位而久久不能怀孕的话，

在配合纠正子宫位置的措施的同时，也可以采取一些方法，增加自己的“孕气”，提高怀孕率。

（1）积极纠正子宫后倾。

坚持每天侧卧、仰卧、跪起 2～3 次，每次半小时，让子宫有一次前倾前屈的机会。在月经期每天也应俯卧一次，因这是子宫稍软，有利帮助前倾。若子宫后位较严重，应常做跪姿的膝胸卧位，即跪时与地平垂直，腰要向下塌，而不可向上弓，每次 15 分钟左右。

（2）同房时采用适当体位

可在同房时改变体位，采取背后跪式，以便将精液射到阴道前穹窿处距离子宫颈口较近，尽量为精子能够进入子宫内创造条件；或性交时采用正常体位，待性交后女方即刻变为俯卧位，腹部垫上枕头，静卧 30 分钟，以便能使精子顺利地进入子宫颈口，这样的方法都可以提高子宫后位的受孕率。

或者正常体位女方臀下垫一适当厚度的软垫或小枕头，使臀部垫高，让射入的精液向阴道后穹隆处集中，并继续抬高臀部卧床 20～30 分钟，同时射精后女方在半小时内不解小便，以免精液外流，让宫颈口与精液充分接触，从而增加精子进入子宫腔的概率。

我们经常会遇到一些子宫方面的毛病，“子宫后位”是其中之一。的确，患上这种疾病会影响你怀孕的计划，但也并不需要过于忧虑，一切都有应对和解决的方法，只要我们乐观地看待、勇敢地面对、科学地治疗。

6．女人两个子宫的困惑

民俗常言："好事成双"，双数被誉为吉利的数字。然后，对于小雅而言，双数是一个倒霉的数字，甚至是一个邪恶的数字。

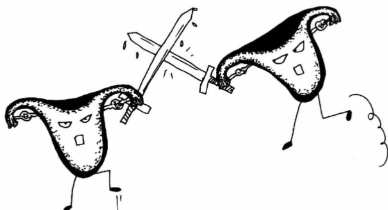
2000年，小雅刚满24岁，在亲朋好友的祝贺声中走进了婚姻的殿堂。2个月后，新婚的祝福声刚刚隐退，随即又传出了怀孕的喜讯。新婚燕尔的夫妇俩喜上眉梢，乐呵呵地设计着自己幸福的小家庭。

然而，幸福来得太短暂了。某天，小雅突然觉得肚子有点不舒服，有点硬硬的感觉，还伴随阵阵微痛。初次怀孕的小雅没有细想，更没有意识到问题的严重性，只是单纯地以为是宝宝的胎动。就这样的状况，一直持续了4天。丈夫发现了小雅的异常表现，出于对安全的考虑，坚持让小雅上医院看医生。

医生没有做过多的检查，只是说这种情况属于常见的，可能是休息不好，也可能是孕妇自身的妊娠差异，先吃几幅安胎药再作观察。然后，还没吃完安胎药，小雅就流产了。

一年后，小雅又怀孕了。因为有了上次流产的先例，夫妇俩不得不小心翼翼起来。只要稍微有点不适，就往医院里跑。常说怀孕最危险的是前3个月，好不容易安全度过了，夫妇俩紧绷了那根弦总算可以松下来，长舒一口气。

就在小雅想象着宝宝出世，自己当妈妈的种种幸福时光，不幸的黑手



一步步朝她逼近。怀孕4个月的时候，小雅再次度流产。伤心的小雅悲恸得一度晕倒，清醒过来后百思不得其解，始终不明白老天为什么要这样对待她。

小雅强忍着悲痛，到医院做了仔细全面的检查。看着检查结果，小雅大吃一惊：盆腔内有两个子宫，一个大、一个小，属于临床上罕见的双子宫。这着实吓坏了小雅，什么是双子宫啊？正常的女人只有一个子宫，这是常识。现在检查发现小雅体内居然有着两个子宫。

大千世界，真是无奇不有。这世界有的女人没有阴道，有的女人竟然有两个子宫。其实，女人长两个子宫，在医学上并不是什么稀奇的事。两个子宫，医学上称为“双子宫”，一般来讲，在两个子宫中，总有一个是发育良好的，而另一个则发育不良。每个宫腔都通向各自的宫颈和阴道，所以患病的女性会同时有两个宫颈和两个阴道。

双子宫是子宫发育异常的一种情况，它是由于副中肾管发育后完全没有会合，各具一套输卵管、子宫、宫颈及阴道造成的，这种情况比较少见。拥有双子宫，对于女性健康生活会有什么影响呢？

（1）双子宫女性更容易出现月经不调，痛经等症状。

前面提到，双子宫病人容易发生一侧子宫发育不良，因此容易引起痛经。因为她所拥有的两个子宫都会产生月经周期，但是月经来潮时，可能出现一侧子宫颈“不见”了，以致月经无法正常排出，进而引发疼痛。这种情况下，惟有通过宫颈扩张手术，使月经正常排出，才能使疼痛消除。

（2）子宫怀孕更加困难，而且危险。

这是因为，双子宫会出现一个子宫妊娠或双子宫同时妊娠，当一个子宫妊娠的时候，另一个不妊娠的子宫会阻碍胎儿先露部下降，子宫收缩乏力，最后只能进行剖腹产；而当两个子宫都妊娠时，又会影响胎儿的发育情况，容易出现流产。

此外，双子宫的病人怀孕时出现不正常的情况，多数是因为胎儿着床时“跑”到了发育不正常的子宫里。不过，这种情况也是可以避免的。由于女性的两个卵巢是每月轮流排卵的，而且有两个子宫的女性，左侧卵巢排卵多数会在左侧子宫怀孕，而右侧卵巢排卵，则多数会在右侧子宫怀孕。所以双子宫病人在决定怀孕前，可以先通过检查判断左右两个子宫哪个是“好”子宫，哪个是“坏”子宫，然后再通过 B 超对卵巢的排卵情况进行监测。如果左侧子宫发育良好，那么就可以在 B 超监测显示左侧卵巢排卵时怀孕。这样就可以避免胎儿着床在发育不良的子宫里，影响胎儿的正常生长了。

(3) 双子宫与子宫性不孕

受孕是一个非常微妙而又复杂的生理过程，任何一个环节受到阻碍与破坏都不能致孕。影响受孕的大致有子宫因素、输卵管因素、卵巢因素和其他因素。而子宫因素是引起不孕的第一位因素。所谓子宫性不孕是指：子宫畸形、发育不良、子宫内膜炎、子宫肌瘤、子宫腔内粘连、子宫位置异常及内膜功能不全，都可影响精子的运行、受精卵着床和胎儿的发育、生长，造成不孕或流产。因此，有双子宫的女性会出现不孕也是情理之中的。

(4) 双子宫与双胞胎、宫外孕

不是说有双子宫就一定会生双胞胎，而是，双子宫女性更有可能生双胞胎，双子宫女性生双胞胎只是一个受精卵分裂成了两个胎儿，或者是两个受精卵同时着床发育。而宫外孕是受精卵在子宫腔以外的其他部位着床，因此，这种情况对于双子宫女性也是不能避免的。

现在，我们来看看小雅的情况。医生告诉小雅，她之前之所以流产，应该是因为受精卵在小的子宫里落户，而小子宫无法承受受精卵日益长大的重量，于是就出现了流产的悲剧。不过对双子宫的治疗，根据以往相同

病例的诊治经验，只需要把两个子宫中间的隔膜去掉，让两个子宫变成一个子宫，使其有足够的空间让受精卵长大，继而发育成正常的胎儿，就能避免流产的发生。

听了医生的诊断，小雅担忧的心情终于缓和了下来。双子宫，真是让人困惑不已啊。

7. 子宫也会“离家出走”

沈老师工作了38年，现已退休8年，近来她去医院看病，说她阴部长有一个东西，坠胀不适，还有摩擦感。医生检查后，告知她患有二度子宫脱垂，随后我又问了一下她发病的情况。

两年前，她有了一个孙子，心里很高兴，儿子与媳妇均在外资单位工作，工作很忙，孙子基本是她带大的。这孩子与她很亲，跟她寸步不离，出门就要她抱。小时还好，现在三十多斤了，抱起来真有些吃力，没办法只能勉强抱他。去年冷天患了一次感冒，以后是气管炎发作，吃了不少药，不管是中药还是西药，咳嗽就是不见好，折腾了大半年到了热天才算好了。她又说，在咳嗽时，一咳嗽就有小便流出，慢慢就有一物体在阴部出现，休息后就好了，当时也未介意，现在这个物体就经常出现了。

你是否也为这些情况而苦恼：经常腰酸背痛，排便不畅，无法开怀大笑，不敢跑，不能跳，打喷嚏和咳嗽也要担惊受怕，身上有糟糕的气味……如果你遇到上述问题，那么您正和许多女性一样，被子宫脱垂所困扰。

虽然近年来由于计划生育的实施，妇女保健工作的加强，子宫脱垂的发病率有所下降，但仍有很多妇女备受子宫脱垂的困扰，有关数据统计，在500例子宫肌垂病人的年龄分布中显示，绝经后期占61.3%。一般认为，60岁以上妇女约1/4患有不同程度的子宫脱垂，其中10%却无自觉症

状。我们知道，普通女性的子宫在盆腔中有一定的固定位置，但由于一些原因给子宫造成了伤害，使子宫内壁不能良好收缩复原，下垂到阴道中，严重的可能伸到体外。通常，子宫脱垂会给女性带来下坠感（下腹有东西要掉出来的感觉），平时就会腰酸背痛，严重时还会拖累膀胱及直肠，而会有频尿、小便解不干净或大便不顺之感，有苦难言。

子宫脱垂多发于经产的老年女性。在医学上，子宫脱垂是指支撑子宫的组织受损伤或薄弱，致使全子宫从正常位置沿阴道下降，子宫颈甚至子宫全部脱出阴道口外的一种生殖器官移位伴邻近器官变位的综合症。

造成子宫脱垂的原因是多方面的，其中年轻时过早生育和过多生育造成的盆腔肌肉组织松弛、更年期后因激素水平下降而引起的盆底韧带松弛，是导致本病的主要原因；自然分娩时的损伤、子宫口未开全而过早合用腹压或实施剖腹产手术，也会造成子宫颈旁组织、骨盆筋膜、骨盆底肌肉主筋膜过度伸展与裂伤，使其支持功能减弱或丧失而发生子宫脱垂；此外，产后休息不充分、过早从事体力劳动，尤其是从事需要腹压的体力劳动如搬抬重物，还有长期便秘、慢性咳嗽、肝硬化腹水等造成腹压长期过大的情况，均可诱发子宫脱垂。

子宫脱垂轻度患者一般无明显的特殊症状，有的出现腰痛及骶部下坠感，每当疲劳及过多走路后症状加重。当子宫脱垂中度之后有时会出现尿频、尿急的症状，或咳嗽、喷嚏之后有小便流出。子宫脱出后阴部可见有一物体（子宫），轻者在休息后子宫能回纳，重者就不能回纳，需用手推上去。子宫脱垂者很少引起月经不调。

子宫不会无缘无故地“离家出走”，它肩负着女性孕育生命的重任，它是女性毕生的亲密朋友。它受到了伤害，才会用“出走”的方式来警告主人——请对它多一些关爱。但许多女性在发生子宫脱垂后，却不及时就医。据不完全统计，只有不到21%的女性在发生子宫脱垂后会选择就医，大部分女性都选择默默忍受。究其原因，主要有两点：第一，对疾病认识

不足。在很多患者眼里，子宫脱垂并不是一种疾病。的确，单纯的子宫脱垂并不会像心脑血管疾病以及肿瘤那样危及患者的生命，但是这种经久不愈并逐渐加重的问题，却在很大程度上影响着患者的生活质量。如由于子宫脱垂导致的尿失禁，会造成局部的湿疹、感染、褥疮。部分女性因为尿失禁的异味而自卑、焦虑甚至影响到正常的工作和社交。第二，多数女性受到传统观念影响，对妇科方面的问题讳疾忌医，能忍则忍，尤其以老年女性患者为甚。

子宫脱垂并非不可避免，更年期的妇女平时注意劳逸结合，产后妇女做到充分休息，老年妇女日常注重营养、多做提肛训练，都可以有效地防治子宫脱垂。

8. 坐好月子，及早预防子宫脱垂

“坐月子”可以说是中国的传统。生产后，新妈妈都要“坐月子”，一般要一两个月时间。在这特殊的一两个月里，新妈妈可以说是全家的重点保护对象。能否“坐”好“月子”对新妈妈来说至关重要，毕竟新妈妈才刚刚经历完生产大事，身体需要全面恢复，因此需要格外注意。

我们知道，产伤（生产时间过长、难产）是发生子宫脱垂的首要原因。分娩时，过早屏气用力、急产、滞产，尤其是困难的阴道手术产都有可能使子宫韧带、子宫旁组织和骨盆底肌肉与筋膜过度伸展或撕裂。产后如不注意保健，这些组织的“产伤”恢复不良，将影响子宫支持，成为日后子宫脱垂的主要因素。因此，认认真真地坐好月子关系着新妈妈以后身体的健康状况。

对所有的疾病来说，都是预防强于治疗。新妈妈在坐月子的时候，做好预防工作，则能更有效地避免子宫脱垂。新妈妈们要如何才能发现子宫脱垂呢？如果你有下面一些情况，就要多加注意了。

（1）下坠感及腰酸背痛，尤其腰骶深部更甚，但该处并无压痛点。这是子宫下垂，牵拉其周围的支持组织，以及继发的盆腔瘀血所造成的。与此同时，下腹部、阴道、外阴部出现坠胀感。久站、行走以及劳动时症状加重，平卧则可减轻，甚至消失。

（2）阴道内脱出块物。Ⅱ、Ⅲ度子宫脱垂者，子宫颈及子宫体即脱出

于阴道口外，平卧时可回纳。

（3）白带增多，有时呈黄脓样或血水状。

（4）溢尿及尿频、尿急、尿痛。当咳嗽、打喷嚏、大笑或行走时，尿液会不由自主地由尿道口溢出。受尿液的经常刺激，外阴可继发炎症，变得红、肿、痛、痒。解尿不畅，有些病人必须翘起屁股，用力挤才能解出小便。

（5）便秘、腹胀、大便困难。当子宫Ⅱ度、Ⅲ度脱垂时，阴道后壁亦可膨出，直肠随之膨出，呈S状弯曲，大便则不能顺利通过，造成便秘、排便困难。有时弯曲过度，气也难通过，屁也放不出，即造成腹胀。

新妈妈在产后要如何预防子宫脱垂呢？

（1）产后应及时排尿。不使膀胱过胀或经常处于膨胀状态。

（2）产褥期应避免长期卧位。产后6～8小时，产妇在疲劳消除后可以坐起来，第二天应下床活动，以利于身体生理机能和体力的恢复，帮助子宫复原和恶露排出。如果子宫已经向后倾屈，应做膝胸卧位来纠正。

（3）产后应该哺乳。因为婴儿的吮吸刺激，会反射性地引起子宫收缩，从而促进子宫复原。

（4）注意阴部卫生。以免引起生殖道炎症。

（5）刺激乳头可帮助子宫收缩。除了西药跟中药调理之外，在产后初期按摩子宫底，让子宫肌肉受刺激收缩，是最自然的方式。还有，让宝宝吸吮母乳也会刺激子宫收缩。但是没有哺喂母乳的产妇怎么办呢？依照子宫收缩的生理原理，刺激乳头会让人体产生子宫收缩素，所以按摩乳房或是热敷乳房都会产生相同的效果，这就是用物理的方式来促进子宫收缩的方法。

同时，产褥期锻炼对每位新妈妈来说，都至关重要，产褥期早做康复体操，可以补充下床活动的不足，促进腹壁及盆底肌肉张力的恢复，还可防治产后尿失禁，膀胱及直肠膨出，子宫脱垂等，对体形的恢复也有好

处。分娩第二天即可开始，每天做 5～10 次，以后逐渐增加运动次数及运动量。产褥操因活动部位不同而有不同的动作，但在做任何动作之前所取的姿势均相同，身体平卧，头平直，胸部挺起。运动开始时先深吸一口气，在运动时呼吸暂停，然后慢慢呼气，下面列举产褥康复体操的几个简单动作：

(1) 腹部运动

仰卧，两臂上举达头的两侧并与双耳平行。深吸气时，腹肌收缩，使腹壁下陷，并使内脏提向上方，然后慢慢呼气，两臂复原。

(2) 加强臀肌及腰背部肌肉的运动

仰卧，髋与膝稍屈，双脚平放在床上，两臂放在身体的两侧，深吸气后，尽力抬高臀部，使背部离开床面，然后慢慢呼气并放下臀部，归回原位。

(3) 加强提肛肌的运动

仰卧，双腿屈曲，双膝分开，双足平放床上，双臂放于身体两侧。用力将双腿略向内合拢，同时收缩肛门，然后再将双腿分开，并放松肛门。

(4) 产妇平时在床上随时都可做收缩肛门及憋尿的动作

每天 30～50 次，以促进盆底肌肉张力的恢复。平时躺卧时，应当俯卧，侧卧，平卧相交替，以防子宫后倾，如身体条件许可，可做床上仰卧起坐，以锻炼腹直肌张力。

坐月子期间，新妈妈既要恢复身体的能量又要哺喂宝宝，这些都需要科学合理的饮食做后盾。因此，在坐月子期间，尤其重视新妈妈的饮食，除了保证新妈妈的营养之外，我们也可以合理安排一些预防子宫脱垂的食物，更好地做好产后子宫脱垂预防。

七、你不知道癌症离你有多近

“女人花，摇曳在红尘中……”当我们再听到这首歌时，除了对歌曲本身的感怀，可能还会多出另外一份感情，那就是对歌者的缅怀。这位因宫颈癌去世的一代天后，留给我们的除了遗憾和悲痛，还有对女人们的警示。

1. 认识子宫内膜癌

年近七旬的刘大妈，65岁那年停止来月经。可是不知为什么，半年前无任何诱因刘大妈竟再次发生少量阴道流血。尽管情况异常，老太太并未在意，没做任何检查和治疗。可谁知后来流血量逐渐增多，并且持续一段时间，同时还有头晕心悸的症状出现。这让刘大妈再不敢掉以轻心了，在家人的陪伴下，刘大妈去医院做了妇科检查。这不查不要紧，一查让老人一家人都心惊了。综合刘大妈的身体状况和检查结果，医生最后确诊刘大妈患的是“子宫内膜癌”。一个“癌”要吓到多少人啊。看着医院的检查结果，刘大妈真是欲哭无泪，悲痛的心情弥漫了全家。

我们可能听说过各种癌，子宫内膜癌还真是少见，它是怎么回事呢？

女人一生要承受很多妇科疾病，子宫内膜癌是癌症的一种，也是女性所患的恶性肿瘤的一种。子宫内膜癌又称子宫体癌，其发病率仅次于乳腺癌和宫颈癌，居女性恶性肿瘤发病的第3位。子宫内膜癌起源于子宫内膜腺体的恶性肿瘤，绝大多数为腺癌。

子宫内膜癌的发病率仅次于子宫颈癌，占女性癌症总数的7%，占女性生殖道恶性肿瘤的20%～30%，其高发年龄为58～61岁，80%发生于50岁以上的妇女，平均年龄60岁左右。在我国子宫内膜癌远低于子宫颈癌，但在一些西方发达国家，子宫内膜癌高于子宫颈癌，位于妇科恶性肿瘤的首位。但子宫内膜癌近年发病率有上升趋势，与宫颈癌比较，已趋于接近甚至超过。

为何子宫内膜癌如此高发？俗话说："擒贼先擒王。"想要找出子宫内膜癌高发原因，就要先弄清楚它是由什么诱发的，这也对防治子宫内膜癌至关重要。那么，子宫内膜癌发病的高危因素主要有哪些呢？

（1）宫体癌的发生均与体内雌激素有关体内的雌激素有内源性及外源性。内源性主要是卵巢分泌，绝经后由体内脂肪转化为雌二醇。体外的是指服用雌激素药物及含大量激素的营养品。三苯氧胺含有极少量雌激素，服用二年以上要注意体内雌激素蓄增，增加后会刺激宫内膜增生。

（2）体质因素。妇女患有肥胖、糖尿病、高血压或不孕，均属于发病的高危人群，伴有子宫出血等，这些症状可能与遗传或垂体功能异常有关。

（3）内分泌紊乱。如功能性子宫出血、不育、子宫内膜息肉及习惯性流产、乳房有重度囊性变等。

（4）营养。高脂肪（奶油、冰淇淋等），引起肥胖。因脂肪会有储存雌激素的功能，刺激宫内膜增生，过多食用含有雌激素的食品、营养品等均不适宜。

（5）遗传因素。约20%宫内膜癌患者，其近亲有家族肿瘤史。

像刘大妈这样的情况，恐怕就是因为体制因素而诱发子宫内膜癌的。刘大妈患有原发性高血压长达20年，糖尿病史13年。在医学上，肥胖、高血压、糖尿病被视为“子宫内膜癌”的三联症。有关调查显示，子宫内膜癌的患病比率占同期因恶性肿瘤住院治疗者的19.2%，其中88.2%同时伴有高血压，67.64%患有糖尿病，76.47%明显超重。

尽管子宫内膜癌发病率如此之高，且在世界范围内呈逐年上升的趋势，但其发病过程较长，早期病人经过规范的治疗，5年生存率可达90%以上，中晚期病人也可获得良好的疗效。那么我们要怎么才能及早发现子宫内膜癌呢？其实子宫内膜癌的早期症状还是比较明显的，只要我们稍加注意，即可察觉。那么，子宫内膜癌的主要症状有哪些呢？

（1）子宫出血：绝经期前后的不规则阴道出血是子宫内膜癌的症状，常为少量至中等量出血，很少为大量出血。不仅较年轻或近绝经期患者易误认为月经不调，不及时就诊，即使医生亦往往疏忽。个别也有月经周期延迟者，但表现不规律。在绝经后患者多表现为持续或间断性阴道出血。子宫内膜癌患者一般无接触性出血。晚期出血中可杂有烂肉样组织。

（2）阴道排液：因腺癌生长于宫腔内，感染机会较宫颈癌少，故在初期可能仅有少量血性白带，但后期发生感染、坏死，则有大量恶臭的脓血样液体排出。有时排液可夹杂癌组织的小碎片。倘若宫颈腔积脓，引起发烧、腹痛、白细胞增多。一般情况也迅速恶化。

（3）疼痛：由于癌肿及其出血与排液的瘀积，刺激子宫不规则收缩而引起阵发性疼痛，约占10%～46%。这种子宫内膜癌的症状多半发生在晚期。如癌组织穿透浆膜或侵蚀宫旁结缔组织、膀胱、直或压迫其他组织也可引起疼痛，往往呈顽固性和进行性加重；且多从腰骶部、下腹向大腿及膝放射。

（4）其他：晚期患者自己可触及下腹部增大的子宫或邻近组织器官。该侧下肢肿痛，或压迫输尿管引起该侧肾盂输尿管积水或致肾脏萎缩；或

出现贫血、消瘦、发热、恶液质等全身衰竭表现。

子宫内膜癌基本上是一种中老年妇女疾病，中老年女性切莫以为绝经之后就对子宫的保养掉以轻心。虽然子宫在女性绝经之后就完成了它大部分的使命，但是你仍应该好好关爱它：切莫泛用、滥用雌激素；各种慢性疾病须积极进行治疗；要保持良好的生活习惯，饮食要注意低胆固醇，要保持正常体重；重视围绝经期的月经改变，绝经后阴道出血、排液立刻就医莫迟疑；有高危因素者定期去专科医院检查。

2. 这真的是子宫内膜癌吗

近20年来，由于雌激素滥用等原因，子宫内膜癌和乳腺癌发病率呈明显上升和年轻化趋势，在妇女高发恶性肿瘤中，乳腺癌发病率位居第一，子宫内膜癌位居第四，死亡率高，危害性大。

看到如此高发的子宫内膜癌现状，林岚一直很注意自己的子宫健康状况，为了避免自己患病，林岚是每年都去做妇科检查，而她的子宫也没出什么大问题，一直很健康。今年45岁的她，月经突然变得很多，而且经期延长。她心想，这眼看就接近绝经期了，现在月经不规律，出现一点异常，可能是绝经的前兆，也就并不怎么担心。但是为了让自己安心，她还是去医院做了检查。可是检查结果却让她大吃一惊：子宫内膜癌。林岚怎么也不敢相信，自己平时很注意子宫健康，怎么会患上这个病呢？再说，她对子宫内膜癌的症状还是有所了解的，自己虽说经期延长、月经增多，但也并没有阴道异常排液。引起经期延长、月经增多的原因很多啊，不会偏偏就是子宫内膜癌啊。怀着疑问，林岚又上医院做了详细的检查。

那么，子宫内膜癌容易和哪些疾病鉴别呢？

（1）绝经后出血：首先应警惕是否为恶性肿瘤。在过去很长的一段时间内，大家认为绝经后出血是肿瘤的一种征兆，20世纪40年代，绝经后出血中60%～80%为恶性肿瘤，而近几十年来的调查结果为：良性疾病占60%～80%，恶性肿瘤占20%～40%左右。绝经后出血情况与癌变程

度不一定成正比，出血量可能很少，出血次数也不多而癌病变可能已经比较明显。所以应仔细做妇科检查，查清阴道、宫颈、子宫体、附件有无异常情况存在。由于可能有两种以上病变同时存在，如存在老年性阴道炎同时有子宫内膜癌，所以决不能因已发现一种病变而忽视进一步检查。除细胞学检查外，分段诊刮是不可缺少的诊查步骤，因为诊断性刮宫术的子宫内膜癌确诊率高达 95%。

（2）功能失调性子宫出血：更年期常发生月经紊乱，尤其子宫出血较频发者，不论子宫大小是否正常，必须首先做诊刮，明确性质后再进行治疗。子宫内膜癌可要生在生育期甚至生育早期妇女。山东省立医院曾不一子宫内膜癌患者，年仅 26 岁，月经过多 3 年，按功能性子宫出血治疗无效，最后诊刮证实为子宫内膜癌。所以年轻妇女子宫不规则流血治疗 2～3 个月无效者，也应进行诊刮辨明情况。

（3）子宫内膜不典型增生：多见于生育年龄妇女。子宫内膜不典型增生重度在组织形态上，很难与分化良好的腺癌鉴别。通常子宫内膜不典型增生，病理上可表现为灶性，有压扁的正常上皮，细胞分化较好，或可见鳞状上皮化生，肥浆染荷花色，无坏死浸润等表现。而子宫内膜腺癌的癌细胞核大，染色质增多，深染，细胞分化不好，核分裂多，胞浆少，常常发生坏死及浸润现象。而与分化良好的早期内膜腺癌鉴别：不典型增生者常常有完整的表面上皮，而腺癌则没有，故如见到较完整的或压扁的表面上皮可排除内膜腺癌。此外，内膜腺癌常有坏死出血现象；药物治疗反应不同，不典型增生者，用药剂量偏小即奏效较慢，持续性长，一旦停药可能很快复发；年轻者多考虑不典型增生，挑战者者多考虑内膜腺癌之可能。

（4）子宫黏膜下肌瘤或内膜息肉：多表现月经过多或经期延长，或出血同时可伴有阴道排液或血性分泌物，临床表现与内膜癌十分相似。但通过探宫腔，分段刮宫，子宫碘油造影，或宫腔镜检查可做出鉴别诊断。

（5）子宫颈管癌：与内膜癌一样，同样表现不规则阴道流血及排液增多。如病理检查为鳞癌则考虑来源于宫颈。如为腺癌则鉴定其来源会有困难，如能找到黏液腺体，则原发于颈管的可能性较大。日本 Okudaira 等专家指出，在浸润性宫颈腺癌组织中，癌胚抗原（CEA）的阳性表达率很高，因此，作 CEA 免疫组织染色，有助于宫颈腺癌与子宫内膜癌的鉴别。

（6）原发性输卵管癌：阴道排液、阴道流血和下腹痛，阴道涂片可能找到癌细胞而和内膜癌相似。而输卵管癌宫内膜活检阴性，宫旁可扪及肿物，有别于内膜癌。如包块小而触诊不表者，可通过腹腔镜检查确诊。

（7）老年性子宫内膜炎合并宫腔积脓：常表现为阴道排出脓液、血性或脓血性排液，子宫多增大变软。通过 B 起检查而后扩张宫癌组织，只见炎性浸润组织。子宫积脓常与子宫颈管癌或子宫内膜癌并存，鉴别时必须注意。

其实，子宫内膜癌的早期症状比较明显，经过一般检查，诊断均可确定。子宫内膜癌漏诊、误诊的机会不大，漏诊、误诊的原因多是由于医师的经验不足。少数妇女经检查诊断未能确定，仍不能除外子宫内膜癌时，可进行全面刮宫。

林岚经过刮宫检查之后，医生发现原来的检查有误诊，她只是子宫内膜息肉。林岚很庆幸自己平时注意子宫健康，不然这次要是真的患了子宫内膜癌，自己还真不知道该怎么办。看到现在这个结果，林岚不知有多开心，她不用再因此而烦恼了。

3. 看看你是不是易患子宫内膜癌

近年来，越来越多的女性受到子宫内膜癌的威胁。由于该病的发病率高、晚期治愈率低，做好疾病的预防显得尤其重要。哪些是子宫内膜癌的高危人群呢？专家指出，子宫内膜癌的发生往往与肥胖、未婚、未育、糖尿病、高血压、乳腺癌等因素有关。所以，如果你是这些人群中的一员，那你就要注意了。

首先需要注意的是肥胖者。肥胖是造成子宫内膜癌的主要因素之一。

肥胖者容易患高血压、糖尿病、冠心病、动脉硬化、中风等心脑血管疾病，这是人所共知的。然而在女性群体中，肥胖还与某些妇科肿瘤的发生有着密切联系。早在19世纪60年代就有人调查发现子宫内膜癌患者的平均体重比对照组高13%。到1980年，肥胖与内膜癌的关系得到了进一步肯定。大量的临床资料表明，肥胖女性容易患子宫内膜癌，其发病率较瘦女子高，这是为什么呢？因为子宫内膜癌发病因素主要与经济条件、糖尿病、高血压、肥胖、孕产、月经疾病、雌激素的影响有直接关系，随生活水平的提高，经济条件越好发病率越高。由于肥胖者与糖尿病之间常常相伴发，糖尿病多发故子宫内膜癌亦多发。肥胖者多患高血压，内分泌激素亦常紊乱。其中雌激素是诱发子宫内膜癌的主要因素。倘若女性性激素合成过多，那些多余的雌激素被脂化后贮存于脂肪组织内，使得脂肪细胞中雌激素贮存量增多，同时，贮存在脂肪细胞内的雌激素又可不断地释放



癌
癌
癌
癌
癌
癌
癌
癌
癌
癌

进入血流，代谢缓慢，持续作用于子宫内膜。子宫内膜在雌激素的长期作用下容易发生癌变，尤其是更年期妇女肥胖者，其子宫内膜癌的发生率是非肥胖妇女的 2～4 倍，这一点应该引起医学界和肥胖妇女的高度警惕。

肥胖是子宫内膜癌的高危因素，要降低子宫内膜癌的发病率，就要控制肥胖，减少肥胖程度。一般来说，每一位肥胖妇女应该常常测血压、查血糖、尿糖。因为肥胖者若同时伴有糖尿病、高血压，这是一个患子宫内膜癌的极危险信号。这些高危人群一旦出现月经紊乱，绝经期延迟或绝经后阴道异常出血，应及早去医院检查。临床观察子宫内膜癌发生于多产、未产、不孕症者较多。所以，肥胖妇女发生月经紊乱，应慎用雌激素，可用孕激素止血，调整月经周期。经过 2～3 个周期治疗无效者，应作诊断性刮宫，以明确子宫内膜情况。对更年期、绝经期的肥胖妇女来说，更应加倍警惕，因为这一年龄是子宫内膜癌的高发年龄。一旦妇女绝经后出现阴道不规则出血，阴道内黄水样白带或血性白带等早期症状，应及早去医院诊治。

更年期妇女的生活趋向稳定，加之当前经济状况逐渐好转，生活水平日益提高，日常劳动减少，能量消耗减少，休息时间增多，饮食条件越来越好，这些因素均可导致更年期肥胖。因此，步入更年期的妇女，要经常进行适当的体育运动，控制更年期肥胖的发生和发展，以预防子宫内膜癌的发生。如果体重在不长的时间内连续增加 22 公斤，或超过正常体重的 40%（被视为警戒值）时，就应当注意控制体重了。

其次是糖尿病患者。糖尿病可以提高患子宫内膜癌的几率。对于糖尿病患者或糖耐量不正常者来说，患子宫内膜癌的危险性比正常人增加 2.8 倍，而内膜癌患者中也有 3%～17%同时是糖尿病患者。

第三，高血压患者。在对子宫内膜癌患者的调查中发现，约有 1/3 的人患有高血压，而高血压患者患子宫内膜癌的危险性往往比正常人群高 1.5 倍。肥胖、糖尿病和高血压并存者由于肥胖、糖尿病和高血压可并存

于子宫内膜癌患者，因此常称此为“子宫内膜癌的三联症”。对于患有此三种疾病的中老年妇女，其罹患内膜癌的机会将大大增加，应当引起警惕。

第四，月经不调患者。子宫内膜癌患者中经素乱、量多者是正常女性的3倍。月经不调多由于卵巢不能正常排卵引起，因此也不能正常产生孕激素。子宫内膜缺乏孕激素影响，造成增生性改变，最终可能引起癌变。

第五，初潮早与绝经迟。12岁以前初潮者比12岁以后初潮者，子宫内膜癌的发生率要高60%。子宫内膜癌患者的绝经年龄较正常女性可以晚6年以上。在52岁及以后绝经者，患子宫内膜癌的危险比49岁以前绝经者可增加2.4倍。因此，初潮过早和绝经延迟都会使女性行经年龄延长，从而增加患子宫内膜癌的几率。

第五，未育者。受地位、压力等因素的影响，不育或晚育正日益成为现代女性的时尚之举。然而，专家提醒，子宫内膜癌多发生于未产或不孕症患者。40岁以下的子宫内膜癌患者中66.4%为未产妇。未产妇比经产妇的子宫内膜癌发生率高三倍。因此，正常的孕产不仅对维持女性心理健康有重要作用，同时对女性的生理健康也有重要意义。

除了上述人群外，长期应用雌激素的患者、卵巢疾病患者也是子宫内膜癌的高危人群。多囊卵巢综合征，功能性卵巢肿瘤等疾病都会造成雌激素对子宫内膜的长期刺激，增加患病可能。出于医疗或其他原因，长期使用雌激素也会导致子宫内膜癌发生，其危险程度与服用激素剂量的大小、服用时间的长短、是否合用孕激素、中间是否停药以及病人的特点都有关系。另外，有家族史的人家族成员中有类似疾病的，也会使患子宫内膜癌的几率增大，约20%的子宫内膜癌患者有家族史。

4. 预防子宫内膜癌有妙招

子宫内膜癌是临床常见的恶性肿瘤。据临床观察，保持良好的生活习惯，可以有效预防该病，有效减少子宫内膜癌的发病率。现在，我们就来看看有什么妙招可以帮助我们有效预防子宫内膜癌吧。

（1）多喝鲜豆浆，预防女性子宫内膜癌

如今，早餐喝牛奶已经被越来越多的人尤其是年轻人的认同，但喝豆浆的好处并没有被大多数人认识到。研究显示，糖尿病患者每日饮用豆浆或大豆制成的饮料可减少人工胰岛素的使用剂量。

人们对豆浆存在认识上的误区，认为它没有牛奶营养价值高。而实际上，豆浆的蛋白含量不如牛奶，但其铁、磷等微量元素却高于牛奶。而且女性常喝鲜豆浆可预防子宫癌！

从生理结构和饮食习惯来说，国人更适合喝豆浆，因为国人吃谷物较多，相对于牛奶——豆浆和谷物营养更互补。专家提醒，这种传统饮食不应放弃，因为我国约有 2/3 的人存在不同程度的“乳糖不耐症”，对这部分人来说，豆浆比牛奶好得多。

豆浆被誉为“植物性牛奶”，豆浆蛋白质中的氨基酸成分比较接近完全蛋白质，属于优质蛋白质。豆浆与牛奶中的维生素和矿物质各有长短，豆浆中的钙含量低于牛奶，但铁、B 类维生素等的含量却远高于牛奶。牛

奶中含有胆固醇，而豆浆中不含胆固醇，且饱和脂肪酸含量低，这是豆浆的优点。

同时，牛奶中含有乳糖，乳糖要在乳糖酶的作用下才能分解被人体吸收，但我国多数人缺乏乳糖酶，这也是很多人喝牛奶会腹泻的主要原因，但豆浆就无此顾虑。另外，豆浆中所含的丰富的不饱和脂肪酸、大豆皂甙、异黄酮、卵磷脂等几十种对人体有益的物质，具有降低人体胆固醇、防止高血压、冠心病、糖尿病等多种疾病的功效，还具有增强免疫力、延缓肌体衰老的功能。尤其是大豆等富含水溶性纤维的食物有助于控制血糖，大豆制品是糖尿病患者最理想的食物。

（2）饮绿茶可防子宫内膜癌

上海市肿瘤研究所最近报告的一项专项调研显示，饮茶特别是饮绿茶，对于子宫内膜癌可能有一定的预防作用，只是这一预防作用可能只局限于绝经前的女性。

上海市肿瘤研究所的科研人员将 1997 年 1 月至 2002 年 12 月期间确诊、年龄在 30～69 岁、具有上海常住户口的所有子宫内膜癌新发病例作为研究对象，同时在上海市区全人群中随机抽取各对应年龄组的健康女性为对照。

调研结果显示，饮茶者特别是饮绿茶者比未饮用者，患子宫内膜癌的危险性降低。而且饮茶次数越多，患子宫内膜癌危险性降低得越明显。每周饮茶 7 次及 7 次以上者，患子宫内膜癌的危险性降低约 20%。而饮绿茶者，又无饮酒、吸烟史，罹患子宫内膜癌的危险性降低约 23%；其中每月饮绿茶大于 200 克者，罹患子宫内膜癌的危险性降低约 30%。

调研人员分析指出，子宫内膜癌是一种激素依赖型肿瘤，过量的雌激素暴露是其主要病因。绿茶可能通过降低体内的雌激素水平而降低发生子宫内膜癌的风险。另外，茶多酚复合物可以增强淋巴细胞增殖，增强机体

免疫功能。由于目前关于饮茶与子宫内膜癌的研究未见其他报道，故期待进一步的流行病学研究，特别是队列研究加以证实。

（3）步行和家务劳动降低40%子宫内膜癌发病率

尽管家务活很让人讨厌，但是却能减少患一种子宫癌的机会。这是中美研究者在美国癌症研究学会年会上报告的最新研究成果。所以，女性多做家务也有好处。

该报告进一步证实了锻炼确能降低一些癌症以及心脏病糖尿病发病率的观点。美国学者马修斯和中国上海癌症研究所的研究人员发现，步行和家务劳动能降低40%的子宫内膜癌发病率。他们调查了974名年龄在30岁到69岁间的上海女性，然后将她们与同龄的女性加以比较。这些妇女被问及现在以及青少年时期的锻炼情况。

他们发现，那些每天步行一个小时以上和每天干四个小时以上家务活的女性，患子宫内膜癌的风险，比平时较少锻炼或干家务的同龄女性低三成。马修斯指出："近年来，我们积累了很多的证据证明积极的生活方式将降低患结肠癌和乳癌的风险。现在我们发现，锻炼也可以降低子宫内膜癌的发病率。"

（4）维生素D降低子宫内膜癌发病率

美国加州大学Moores癌症中心的Garland教授等发现，日晒缺乏和子宫内膜癌发病率有显著的相关性。日晒和饮食均可以影响维生素D3的水平。以往研究还发现，维生素D3水平升高与乳腺癌、结肠癌、肾癌和卵巢癌发病风险降低相关。现在的研究则表明，维生素D3水平升高可使子宫内膜癌发病率降低。世界卫生组织的数据库GLOBOCAN提供了175个国家癌症死亡率和流行趋势的数据。分析结果显示，南北两个半球纬度最高的地区子宫内膜癌发病率均较高，即使调整其他天气变量后也是如此。

（5）不要使用电热毯取暖

美国密执安州维恩州立大学研究人员以9万多名妇女进行研究，发现

经常使用电毯者有约1500人子宫长了肿瘤，也就是罹患子宫内膜癌。使用电毯者罹患这种癌症的风险比不用者高15%，经常使用电毯至少20年者，风险更增为36%。同一项研究还发现，黑人妇女使用电毯达10年者，罹患乳癌风险大增5倍，不过白人妇女则看不出电毯与罹患乳癌之间有关联性。子宫内膜癌患者多为中老年妇女，英国每年有约6000名妇女罹患这种癌症，患者大多超过50岁。

5. 一代天后的陨落只因宫颈癌

“我有花一朵，花香满枝头，谁来真心寻芳踪。花开不多时啊堪折直须折，女人如花花似梦。”一首《女人花》让我们深深记住了这个香港的百变天后梅艳芳。然而，在一个萧瑟的冬夜，梅艳芳到底如她的歌一样，如花似梦，在最美丽的刹那凋落，只留下曾经的芬芳和惊艳，也给所有女性一个警示：别忽略了美丽，别忽略了健康！

梅艳芳安详、平静地走了，一个一生带给别人优美歌声的人，在生命的最后时刻看到了人们的眼泪。她4岁半登台表演，从尽尝“歌女”的辛酸坎坷，到无人能及的百变歌后，风雨二十年屹然不倒，她是一个传奇。她因歌声而存在，因歌声而闪光，她就这么一路唱来，唱过了邓丽君时代，唱过了自己的时代，唱过了王菲时代……她的离去，仿佛是一个时代的逝去，留给人们无尽的怀想，想她的歌，想她的电影，想她的早逝，想她怎么会因为宫颈癌夺去了她的生命。

同样，我国女演员李媛媛也因宫颈癌在北京病逝，撇下了她一岁的儿子和心爱的观众。她们的死，让广大女性朋友更加警惕宫颈癌。

宫颈癌是女性最常见的一种恶性肿瘤，它的发病率居女性恶性肿瘤第二位，全世界每年的新发病例47.1万，其中20万妇女死于宫颈癌。我国每年新增宫颈癌13.15万人，占世界总发病人数的1/3。每年约5万人死于宫颈癌。

宫颈癌全球发病率最高的是南非，其次在亚洲，我国发病率每年新增发病数超过 13 万，占女性生殖系统恶性肿瘤发病率的 73% ~ 93%。在发达国家，其发生率明显下降，在很大程度上归因于对宫颈癌前病变的早期诊断和治疗。在发展中国家，由于宫颈筛查工作不完善，女性对宫颈疾病的忽视，致使我国宫颈癌的发生率是发达国家的 6 倍。

全世界每年有 50 万新发病例，中国就占了 1/4。宫颈癌的发病有一定的人群分布，它的高发年龄段在 45 岁到 49 岁。30 岁以后发病有上升趋势，特别值得注意的是，由于环境污染加上生活中的不良卫生习惯，使原本多发于 50 岁左右的女性宫颈癌，如今也盯上了年轻女性。

宫颈癌赫然成了女性的健康杀手。宫颈癌是子宫颈上皮细胞恶变，开始是宫颈上皮内的细胞异常增生，部分细胞继续增生恶变发展成宫颈原位癌，未早期发现继续发展为早期浸润癌——浸润癌。近年来宫颈癌的发病率有上升的趋势。

女性子宫颈的细胞可能因长期受到刺激或感染而发生一连串的炎症反应；正常健康的子宫颈细胞会因此而变得异常增生，而就有可能转变为早期的子宫颈癌细胞。子宫颈癌的成因目前被发现可能藉由性交感染人类乳突状病毒而转变为子宫颈癌细胞。患得 HPV 感染的机会较高的女性，相对的也较易得到子宫颈癌。

关于宫颈癌的病因不清楚，但它有一些相关的因素，这些因素主要有三个方面，第一行为危险因素，一般认为性生活过早，如十八岁以前有性生活、早育、多个性伴侣、多孕多产、吸烟、社会经济低下、营养不良、配偶性混乱，等等。第二个因素为生物学因素。HPV 感染是宫颈癌发生的必要条件。18 ~ 28 岁为感染的高峰年龄，终身累计概率可高达 40%。10% ~ 15% 的 35 岁以上的妇女有持续感染的情况，有更高的风险。三是遗传易感性，比如家族聚集现象。

宫颈癌在早期常常没有症状，与宫颈炎无明显区别，甚至宫颈光滑，

一旦出现症状主要表现在接触性阴道出血，如同房后出血。随着病情发展中晚期可以出现阴道大出血，阴道排液、稀薄或米泔状，有腥臭味。甚至出现尿频、尿急，肛门坠涨、下肢肿胀、消瘦贫血、以及全身衰竭。作妇科检查时在早期宫颈为光滑或糜烂状。到中晚期会出现宫颈肿瘤呈菜花状、息肉状、结节状或空洞状。

宫颈癌可防可治。据世界卫生组织调查：1/3 的癌症可以预防，1/3 的癌症如早期发现可以治愈，1/3 的癌症可以减轻痛苦，延长生命，像子宫颈癌、卵巢癌、乳腺癌，还有子宫肌瘤等常见病，通过体检都可以早发现、早治疗，正因为如此，对女性来说，妇检是一道必不可少的“护身符”。因此，妇科专家一再提醒女性朋友：要定期到正规医院做妇科防癌检查，以便对宫颈癌等妇科疾病做到“早期发现、早期诊断、早期治疗”。

随着人们生活水平的提高，生活方式的改变，女性肿瘤出现了明显的年轻化趋势，像以前 50 岁才有的乳腺癌，现在经常出现在 35 岁左右的少妇身上，而在已婚女性的妇检中，半数以上的女性有不同程度的阴道炎和宫颈炎，对这些患者如果不及时诊断治疗，由宫颈炎发展为宫颈癌的几率是正常人的 7 倍。宫颈癌从早期的炎症发展到恶性的癌变需要 6 到 8 年的时间，如果好好把握住这段时间，现代医学手段完全可以把癌变检查出来，早期宫颈癌的治愈率可达 100%。

然而，现实生活中，尽管我们一再强调所有女性每年都应该做一次妇科检查，但据一项调查结果来看，许多女性对此并未给予足够重视，“每年都做妇科检查”的女性不到一半。试想，如果梅艳芳也能定期做妇科检查，说不定这一代歌后还会风靡歌坛 20 年。

“林花谢了春红，太匆匆！无奈朝来寒雨晚来风。胭脂泪，留人醉，几时重？自是人生长恨水长东！”随着一代歌后的悄悄离去，一个时代的悄悄远离，除了动人的歌声，我们或许还可以从中得到一些警示：注意子宫健康，严防宫颈癌。

6. 谁是宫颈癌的“粉丝”

子宫颈癌在世界各地都有发生，是人体最常见的癌瘤之一，不但在女性生殖器官癌瘤中占首位，而且是女性各种恶性肿瘤中最多见的癌瘤，但其发病率有明显的差异。那么哪些女性受宫颈癌所“青睐”?

(1) 性生活不洁曾感染性病者

如今人们的社会生活方式中，性生活频繁、婚前同居、多次离婚和结婚等情形，都会使子宫颈癌发病率显着增加。据研究报道，性生活后7~10年，宫颈癌的发病“崭露头角”，有大于等于10个性伴侣者较小于等于3个性伴侣者的相对危险性高3倍以上。

性生活泛滥导致性疾病肆意传播，曾经或者正在患HPV感染（比如，生殖器疣病），HIV感染（比如，艾滋病），患有其他性传播疾病（比如，生殖器疱疹、淋病）等。如果你曾经感染过它们，这些病毒的损害，也会成为宫颈癌来“亲近”你的媒介；从另外的角度看来，这些感染也同样提示了你身体的免疫系统亮了红灯。

(2) 性生活低龄者

低于20岁（尤其是低于16岁）就开始性生活的女性，很不幸，她们有多于成为宫颈癌“粉丝”的对象的机会，因此也被同时“增加”了患病的概率。有资料统计，小于16岁者，比25岁以上者患病危险性高12.3

倍。

据了解，宫颈癌的发病年龄一般为36岁至50岁，但近年来宫颈癌的发病呈明显年轻化趋势，30岁左右的年轻患者急剧增加。宫颈癌的发病诱因也由于现在很多女性存在的不良生活方式而发生巨大变化。目前，初次性生活过早（16岁之前）、性生活紊乱不洁、有性病史、慢性宫颈炎的妇女成为宫颈癌的高发人群。

（3）过早分娩或者多次分娩者

过早的阴道分娩，与早期开始性生活一样，发育尚不完全成熟的性器官很容易受到各种有害因素的侵扰，频密分娩或者多次人工流产，也有类似的破坏作用，这种破坏经年累积之后，就可能导致宫颈癌，不得不谨慎。

（4）有过宫颈病变或其他妇科疾患者

这并不是独立的导致宫颈癌的因素，而因为它们都同样提示了自身免疫系统的缺陷，迁延不愈的妇科疾病也可能成为诱因，也对宫颈癌的防范敲了警钟。

洁身自好、伴侣之间保持彼此忠诚、晚婚和节制性生活的频率，对防范宫颈癌是很有益处的。另外，有资料表明，配偶经常用避孕套的女性患宫颈癌危险性比较低。

（5）女性肥胖者

一项新的研究发现，与体重正常的女性相比，体重超重的女性患宫颈癌的危险会增加一倍。美国癌症研究所的研究人员指出，体内脂肪积累过多早已被证实会增加雌激素的合成及分泌，进而有可能引发子宫内膜癌和宫颈癌，尤其是其中危险性最大的腺癌。

在对560例自愿者（包括124例腺癌、139例鳞状细胞癌和307例非癌患者）的多种危险因素进行综合评估之后，研究人员发现：体重指数

(BMI)高或腹部脂肪多的人更有可能患腺癌;BMI值大于30者被诊断为腺癌的几率可加大一倍;腰—臀比值高的妇女患腺癌的危险也可提高一倍。

此外研究人员还注意到,对于超重和肥胖的女性而言,常规涂片法在腺癌和宫颈癌早期检测中的结果可信度会相应降低,为此需要进一步扩大研究规模以确认其相关性。

(6)婚后女性

据世界卫生组织在我国的一项调查显示,48.5%的白领女性同时患有包括宫颈疾病在内的3种或3种以上妇科病。宫颈疾病为何偏偏会钟情于婚后成熟的女性?

首先,现代人精神压力普遍很大,而婚后女性面临的工作、人际关系、家庭状况等也充满了未知变数,一些女性因而出现精神因素引发的内分泌失调,睡不好觉、脾气暴躁等都会导致女性患上妇科疾病;其次,一些办公室女性从早到晚坐在电脑前忙工作,久坐不动,女性的盆腔容易充血,导致宫颈的血液循环不畅通,而且长时间坐着阴部透气不好,这样就比较容易发生感染,导致各种宫颈疾病;再次,秋季天气阴晴不定、雨水增多、早晚温差大等原因使宫颈炎、宫颈糜烂等各类宫颈疾病在这个季节高发,而且,现代女性生活节奏加快,工作风风火火,而对于潜在的健康隐患较为麻痹,结果延误了最佳治疗时机,小病拖成大病,甚至威胁生命。

(7)经常吸二手烟的女性

一项研究结果发现,在控制高危险性人类乳突状病毒感染和其他危险因子后,抽烟妇女患中度或中度以上的子宫颈内上皮细胞癌的比率,是没有抽烟妇女的3.5倍。更令人惊讶的是,20岁以上妇女,若每天暴露于他人抽1包或1包以上二手烟环境中持续10年以上,发生轻度、中度或中

度以上的子宫颈内上皮细胞癌几率，是对照组的3.3倍及6.1倍；持续20年以上，风险更提高到4及7.2倍。

抽烟不但让瘾君子暴露在肺癌的危险中，也让无辜吸入二手烟的妇女，罹患子宫颈癌前病变几率增加。国家卫生研究院今天发表最新研究报告，妇女长期暴露在二手烟环境中，发生子宫颈癌前病变的风险最高达7.2倍。

这项针对260名罹患子宫颈癌前期、子宫颈癌的妇女，和507名抹片检查正常的妇女作对照。研究发现，没有吸烟但暴露在二手烟环境的妇女，得到子宫颈癌前病变的几率是未暴露者的2.73倍；每天二手烟暴露支数超过10支以上，危险比就提高到3.97倍。

子宫颈癌的危险因子很多，感染人类乳突状病毒较为一般人熟知。二手烟和子宫颈癌前病变的致病机转，主要是香烟释放出的多环芳香族类（PAH）化合物，透过血液循环进入人体器官。研究发现，长期暴露二手烟的妇女，子宫颈测得的PAH浓度比没暴露在二手烟环境的妇女高。

子宫颈癌前病变如果不处理，有一半会出现变性或发生癌变。女性朋友们，为了自己的健康，一定要勇敢拒绝二手烟；告诫实在戒不了烟的瘾君子，如果非抽不可，最好到空气流通的户外吸烟，以免伤了自己还遗害他人。

7. 识别误区，建好防线，封锁宫颈癌

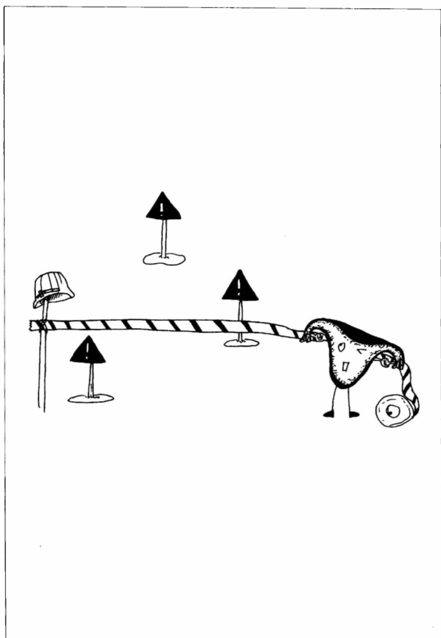
在女性癌症中，宫颈癌的发病率仅次于乳腺癌。它和乳腺癌一样，近年发病也有年轻化的趋势，使一些本该享受灿烂人生的青春女性过早地罹难了生命的悲哀。好在，早期发现宫颈癌能有效扭转这一局面。专家说："其实宫颈癌并不可怕，它是可防可治的。"早期发现宫颈癌治愈后的效果很好。因此，千万不要等有了症状才想起去医院。但是对那些贻误你健康的说法，一定要识破它美丽的外衣。

误区 1：28 岁才结婚，生活一向很检点，宫颈癌不会光顾我。

临床调查显示，过早有性经历、尤其在 18 岁以前有性经历，或性伴侣多，经常有不洁性交的女性是宫颈癌的高危人群之一；而晚婚、性伴侣单一、注意性卫生则为女性远离宫颈癌上了一道保险。但是，这也绝非是全面封锁，因为引发这一恶性疾病的因素是多方面的，有性生活的女性都有可能遭遇它。因此，定期做妇科检查，是在洁身自好之外给自己的又一重关爱。

误区 2：没有不舒服的感觉，宫颈炎不治也罢。

慢性宫颈炎、轻中度宫颈糜烂没有明显的症状、不影响正常的生活，所以往往被人忽视。但它却是导致宫颈癌的最大隐患之一。无疑，宫颈炎和宫颈糜烂都是由感染造成的；宫颈癌属于感染性的疾病，慢性宫颈炎、宫颈糜烂没得到很好和及时的治疗，就会反复感染，再加上人乳头瘤病毒



（也称 HPV）感染，就容易导致宫颈癌。最近的一项调查表明，在已婚女性中，50%～60%有不同程度的阴道炎和宫颈炎，如果不及时治疗，由宫颈炎转变为宫颈癌的几率是正常人的 7 倍。因此，要遏住宫颈癌的“咽喉”，要注意个人卫生。

误区 3：宫颈癌是不能预防的

事实上，宫颈癌是目前惟一病因明确、惟一可 100%预防、惟一可彻底根除的癌症。感染了人乳头状瘤病毒（HPV）是形成宫颈癌完全必须的条件。明确了病因，可以通过定期进行 HPV 测试及宫颈细胞学涂片进行筛查发现这些癌前期病变，HPV 检测与薄层液基细胞学相结合的检测方法，灵敏度可达 99%，对已感染 HPV 病毒或宫颈细胞异常的患者进行早防早治。通常持续感染 HPV 后宫颈癌前期病变发展缓慢，有效的治疗可以防止发展成宫颈癌。

误区 4：患宫颈癌，手术即为治愈

部分患者和家属缺乏医学常识，不了解恶性肿瘤的转移性和侵袭性，肿瘤细胞可经淋巴和血液向全身转移。术后盲目乐观，不重视后续治疗，最终影响患者生存质量，也有部分患者害怕放、化疗的毒副作用而放弃后续治疗。这些都是错误的，宫颈癌手术后并不代表就已治愈，仍有复发的可能，若手术切除不完全，更有转移扩散的可能。因此，患者应树立宫颈癌的治疗是一个长期的、系统的过程的观念。宫颈癌手术后，应视具体情况选择合适的辅助治疗手段，如放化疗、中医药治疗。其中，中医药治疗已逐渐成为宫颈癌手术后重要的治疗手段，不仅能防止复发，还能提高人体抗病力，加快机体功能的恢复。

误区 5：宫颈癌手术，出院后不再复查

定期复查，重视后续治疗，对症状好转的宫颈癌患者尤为重要。部分患者在手术、放化疗结束后，症状缓解或肿块消失后，放弃后续治疗，结果肿瘤复发或发生转移，使治疗前功尽弃。定期复查，了解病情的转化情

况，以便在好转或者复发等情况发生，能进行进一步的跟踪治疗，是宫颈癌治疗过程中非常重要的一环。

误区6：迷信秘方、偏方

随着早期诊断和治疗方法的进展及抗肿瘤药物的开发，宫颈癌患者的治愈率越来越高，但仍有部分患者迷信所谓的祖传治癌秘方、偏方，其成分复杂，真正抗肿瘤的成分少，对肿瘤细胞不具杀力。由于患者求治心切，盲目迷信秘方、偏方和所谓的治癌专家，浪费了钱财，失去了最佳治疗时机。因此患者一定要选择正规的医疗机构进行治疗并选择国家批准生产的正规宫颈癌用药。

据统计，宫颈癌是目前世界上导致女性死亡的第二大癌症。全球每年约有50万人被诊断为宫颈癌，每年约有30万人因此丧生，预计到2050年，每年将有超过100万子宫颈癌新发病例。那么如何做好防线抵御女性这个疾病杀手呢？

1号防线：严密封锁宫颈炎

最基础的妇科检查都能确诊你是否染上了宫颈炎。绝大多数宫颈癌从早期的炎症发展到恶性的癌变需要6到8年的时间，现代医学的多种手段完全可以把癌变检查出来，采取强有力的办法击败它，因为癌前病变往往在这段时间内是可逆的，早期宫颈癌的治愈率可达100%。有了这个前提，及早发现宫颈炎就不是可有可无的事；而一旦知道了染上这个“小毛病”，就该毫不留情地让它从自己的身边走开。

2号防线：做宫颈刮片细胞学“年检”

子宫颈刮片细胞学检查，即传统的巴氏涂片，医生用一个软木刮板，在宫颈处轻轻刮取采集宫颈脱落的细胞，随后在显微镜下进行观察，是发现宫颈癌前期病变和早期宫颈癌的主要途径。但由于它有一定的误诊、漏诊率，这一检测手段近年来得到了进一步的改善，采集细胞样本的步骤和巴氏涂片的方法一样，不同的是涂片被送到检测中心，在显微镜下，用计

算机自动扫描、存储，识别出可疑细胞。这就是电脑辅助宫颈细胞学检测系统（简称 CCT），筛查率很高，目前在大城市基本上采用这种方法。

另外，还有一种比较新的方法—膜式液基超薄细胞学检测系统（简称 TCT），是利用“细胞保存液”来分离出被采集样本中的杂质，形成清晰的细胞涂片，更加提高了筛查的准确性。需要说明的是，CCT 和 TCT 只是采样方法不同，费用不同，但它们都是对“PAP 涂片”筛查的改进方法。专家建议，任何有 3 年以上性行为或 30 岁以上的女性应该每年做一次宫颈癌的筛查。

3 号防线：确认你是否感染了 HPV 病毒

HPV 是一种“人乳头瘤病毒”，很多人都有可能感染，女性感染后最坏的结果是导致宫颈癌。它的传播途径除了性行为外，还可通过直接接触感染，感染的几率比艾滋病病毒感染要大得多。比如手接触到了带有 HPV 的东西，入厕、沐浴时会不经意将病毒带入生殖器官；或者是生殖器官接触到带有 HPV 的浴巾、浴缸、马桶等物品，都有可能被感染。

临床调查显示，有 98%以上的宫颈癌患者体内存在 HPV，它是引起宫颈癌及其癌前病变的主要因素。与艾滋病病毒感染不同，HPV 感染具有可逆性，大多数感染是一过性的，经过八个月到一年左右的时间会自然消退，极少引起宫颈细胞病变。

8. 一字之差，子宫肌瘤、子宫肉瘤要分清

50岁的刘大妈最近觉得身体有些不舒服。前两天，在女儿的陪同下，刘大妈去医院做了检查。可是检查结果却让刘大妈疑惑了。检查单上赫然写着四个字：“子宫肉瘤”。

什么是子宫肉瘤啊？话说刘大妈是一个非常注意子宫健康的人，对一些子宫疾病也算是有一定了解了。可是这活了大半辈子了，还没听说过着子宫肉瘤的，也就只听说过子宫肌瘤，这是妇科常见病了。难道是医生写错字了吗？

刘大妈是个死心眼的人。她非要弄清楚不可。因为这关系到她决定怎么治病的问题。原来刘大妈前两年刚刚绝经，她知道，绝经后，像子宫肌瘤这样的良性瘤会受荷尔蒙的影响变小，自然萎缩。大部分良性瘤都是没有什么危险的，可以和自己和平共处。正是因为这点，刘大妈更不愿意因为子宫肌瘤而去动手术挨上那么一刀。人老了，受不起那折腾。可是，要是不是呢？检查单上写的可是子宫肉瘤。

难道还真有子宫肉瘤这病？也许很多人都不知道，但在妇科肿瘤，还真有这么一种。子宫肉瘤和子宫肌瘤和子宫肉瘤，一个是良性肿瘤，一个是恶性肿瘤，虽然只一字之差，可就千差万别了。那么，子宫肌瘤和子宫肉瘤这两种病哪一个是比较重，有什么区别呢？

子宫肌瘤是女性生殖器中最常见的良性肿瘤，也是人体中常见的肿瘤

之一，在30～50岁女性中发病率较高。子宫肌瘤主要由于子宫平滑肌细胞增生而形成。其中有少量结缔组织纤维仅作为一种支持组织而存在。其确切的名称应为子宫平滑肌瘤，通称子宫肌瘤。又因其发病和女性激素（雌激素、孕激素）有关，故属性激素依赖性肿瘤。

子宫肌瘤患者无明显症状，仅在妇科检查，或手术时被偶然发现。主要症状可有月经改变（月经量增多，周期缩短或经期延长等，亦可有不规则出血）、疼痛（一般无，但肌瘤发生红色变性或带蒂肌瘤发生扭转及粘膜下肌瘤刺激子宫发生痉挛性收缩时，可引起急性腹痛）、压迫症状（肌瘤压迫膀胱，发生尿频、排尿障碍、尿潴留等。压迫输尿管时可导致肾盂积水。子宫后壁肌瘤可挤压直肠，引起大便困难）、阴道分泌物增多、不孕症、贫血（长期月经量多可导致继发性贫血）等。

子宫肉瘤是恶性程度高的女性生殖器肿瘤，来源于子宫肌层或肌层内结缔组织和子宫内膜间质，占子宫恶性肿瘤2%～4%。好发于围绝经期妇女，多发年龄为50岁左右。如果不及时治疗，5年存活率仅为20%～30%。子宫肉瘤是一种罕见的高度恶性的女性生殖器肿瘤。

子宫肉瘤早期临床症状多无特异性，临床表现，主要是阴道异常出血（绝经后阴道流血或月经异常）、腹部包块（包块迅速增大，若肉瘤向阴道内生长、常感阴道内有块物突出）。

子宫常增大，外形不规则，质实偏软、腹痛（由于肌瘤迅速生长令患者腹部胀痛或隐痛）、阴道分泌物增多（浆液性、血性或白色，合并有感染时可为脓性、恶臭）等，晚期患者可有消瘦、贫血、发热、全身衰竭、盆腔包块浸润盆壁，固定不能活动。

子宫肉瘤术前误诊为子宫肌瘤的误诊率为0.2%～0.7%。调查显示，1332例术前考虑为子宫肌瘤的患者中仅有3例子宫肉瘤（0.23%），其中因肌瘤生长快（1年内子宫生长大于6周）者无子宫肉瘤发生。由于子宫肉瘤临床特征不特异，并缺乏特殊的肿瘤标记物，故早期术前诊断有一定

困难。诊刮是诊断子宫肉瘤的有效方法之一，但对有异常出血者诊断率仅为65.91%。

目前，我们对子宫肉瘤还知之甚少，在日常生活中千万要小心预防，和子宫肌瘤分辨清楚，切莫因为误诊而延误了治疗时机。



八、月经是女人身体的晴雨表

月经是一个女孩儿身体的标志，是女人的老朋友，也是女人的好朋友。但女人总是烦恼每个月的那几天，有规律、无疼痛还好，如果不按规律“办事”，女人们更够烦恼了，殊不知，这个“不规律”正是月经给你的提示——你的子宫出问题了。

1．初潮的伤痛

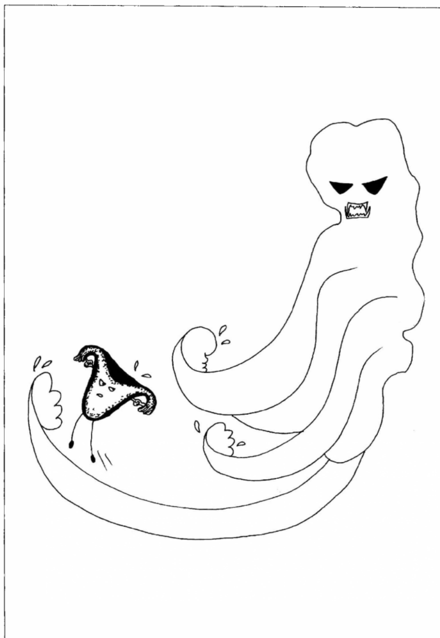
当我们还是个小女孩的时候，总会从母亲那里听到“卫生棉”这个词语，对于这样一个长长的软软的东西，也许每一个小女孩都曾觉得新奇。这是什么东西呢？这是用来干什么的呢？对于小小脸庞出现的那丝疑惑，母亲们大多总是会笑笑，告诉孩子“等你长大后就知道了”。当一个小女孩逐渐发育成长，成长为懂得羞涩，懂得懵懂之爱时，那第一次血色的洗礼便让小女孩成为了少女，也让女孩明白小小的卫生棉，是女生每个月必需的日用品，也是女生月经的必备伴侣。这一场血色洗礼也让女孩觉然自己身体的变化，胸部开始膨胀发育，个子长高了，腋下长出了腋毛，有的会阴处也出现了阴毛。这就是月经初潮，通俗地讲也就是女孩的第 1 次月

经。月经初潮的到来，表明女孩已经进入了青春期，正迈向曼妙的青春年华。

月经初潮多在青春发育期出现，一般年龄为 12 ~ 18 周岁。极少数女生早于 10 岁或迟于 18 岁才来月经。月经初潮的早晚，现一般认为和遗传有很大的关系。如果母亲初潮早，女儿也会随之偏早；母亲初潮晚的话，女儿也可能偏晚。但这并不是绝对的，它还会受其他因素影响。初潮的早晚还与居住环境、条件有一定的关系。从大量医学统计数字可以得出，城市女孩的初潮年龄早于农村女孩。这样的情况一般认为与生活水平、营养和健康状况有关。也有人认为，这是由于城市中的生活方式使两性间接触增多，有的女孩接触性知识的机会较多，通过机体内部特有的神经系统对内分泌腺的调节，使和性有关的内分泌系统过早地活动，从而使初潮提前。

初潮的早晚，还与气候有一定的关系。一般热带地区气温高，女孩的初潮年龄早，而寒冷地区的女孩初潮年龄则晚，这可能与人脑中的松果体分泌的黑色紧张素有关。近年来医学科学家发现，黑色紧张素的分泌和光照有关系。它在黑暗中分泌得多，对性腺的抑制强；在光照中分泌得少，对性腺的抑制弱。这就科学的解释了热带地区人成熟较早的这一现象。

另外，初潮的早晚，还和身体健康状况、情绪、营养等有一定的关系。总之，初潮的早晚受多种因素综合影响，因此个体差异可能很大。早至 9 岁晚至 18 ~ 19 岁月经来潮，如果没有伴随其他异常情况，都是正常的。如果七八岁就来月经，或 22 岁还没有来月经，并伴有其他症状，就应该去医院就医，查清原因，及早治疗。月经初潮，仅仅是生殖系统开始工作的表现，生殖系统的功能还没有成熟，所以在初潮的一段时间内，月经周期往往不太规律。医学上调查发现，初潮到第二次月经来潮，多数人在半年以上，有的达八九个月。初潮后形成正常的月经周期，一般时间在两年以内。对这种初潮后一段时间月经周期不规律的现象，要有充分的认



识，不要以为是得了病而乱服药，对身体造成不必要的影响喔。

我国少女的月经初潮年龄大多是在 13～15 岁。如果到 18～19 岁后才来月经初潮，那就属于“来晚了”。月经初潮晚来是否影响生育？这是大多数女性及母亲们关心的问题。但月经初潮晚来是否影响一个女性孕育下一代，这要看引起初潮延迟的原因，具体情况需进行具体分析。体弱多病、营养不良或过度肥胖，居住地理环境差、气候寒冷等，都不利于青春发育，均可引起初潮来迟。在这些因素中，必须纠正的是健康状况和营养偏差，否则将会影响未来的生育。

此外，还要看初潮后建立的月经情况。如果在初潮后一年内建立了正常的月经周期，说明性功能良好，将来不会影响生育。若月经周期很紊乱，说明调节月经的内分泌轴不能发挥应有的作用，需要积极治疗，否则会影响婚后的生育。

第一次见到自己身体中流出血样分泌物时，大多数女孩都会显得惊慌失措，月经初潮带来的恐慌不可小视，而这恐慌背后所掩埋的伤痛也是大有所在。在女孩月经初潮之际，长辈们应给予女孩较多的心理指导，以便女孩正确认识自我身体所出现的生理现象，正确处理、正确对待，从初潮开始，护理好子宫，让自己成为一个健康女人。

第一，家长和老师应向初潮少女讲授有关青春期生理、性心理知识，使她们懂得月经初潮是身体发育的必然，是进入青春期的标志，没有必要忧心忡忡。同时，要让她们对月经初潮时并发的腰酸、嗜睡、疲劳、乏力等不适做好充分的心理准备，避免惊慌失措，加重心理负担。

第二，初潮时应避免参与剧烈体育运动，长距离骑车和跑步等，以免过度疲劳导致抵抗力下降，诱发感冒等疾病。

第三，经期应经常清洗外阴，避免手淫，因为在此阶段机体抵抗力下降，如果不注意清洁卫生，则极易引起细菌感染和发烧。

第四，加强自我防护，千万不可为了贪便宜而使用劣质卫生巾，更不

能用消毒不严格的普通卫生纸和草纸来代替。

第五，注意休息，保证充足的睡眠时间。食用营养丰富、易于消化吸收的饭菜，这对增强体质，恢复精力大有裨益。

第六，避免接触冷水，注意保暖，最好不参加游泳等。

2. 生命不能承受之痛

提到痛经，作为女性，几乎每个人都明了这背后是怎样的一个难受。那小腹深部剧烈的疼痛感，床上翻来覆去外加豆大的汗珠从额头、背心、手心冒出来，亦或是连续一两天小腹都隐隐作痛让人不适，这就是作为女人所承受的苦，所承受的累。

韩云平时身体很健康，只是在每个月来例假的那几天，她都会痛得死去活来，严重的时候甚至要请假在家。中学时，妈妈对她说："结了婚就好了!"；大学时，室友说："生完孩子就好了!"还调侃地说："不要为了肚子不痛而做坏事呦!"现在她结婚 4 年了，一直在努力，孩子却连个影子都没有，只有难耐的疼痛每个月都如期而至。如今韩云恐惧的已经不再是这种痛楚，而是婆婆每次说起孩子时质疑的目光。她鼓起勇气去医院做了全面检查，医生告诉她，她的不孕和痛经密切相关，确切的病因是——子宫内膜异位症!

但对于痛经的医学上的定义，女性朋友们又有多少人能准确说出吗?痛经就是指妇女在经期及其前后，出现小腹或腰部疼痛，甚至痛及腰骶。痛经是妇科常见病和多发病，发病率约为 33.19%，病因多，病机复杂，反复性大，治疗棘手，尤其是未婚女青年及月经初期少女更为普遍。痛经分为两种，原发性和继发性。生殖器官未器质性病变的痛经称作"原发痛经"。原发性痛经通常发生于未婚、未孕的女性，一般对生育没有影响。

由于生殖器官病变引起的痛经，称作“继发痛经”，即病理性痛经。其病因较复杂，子宫内膜异位症、子宫腺肌症、子宫肌瘤、子宫内膜息肉、子宫腔粘连、残角子宫、盆腔炎症（急性、慢性）、子宫颈狭窄、处女膜无孔、阴道横隔等都可能引发痛经，需要进行系列的检查才可以确定原因。

女性内分泌失调引起的痛经是当今世界医学尚未攻克的难题之一。英国报刊报道美国有周期性月经的妇女中90%有痛经，36%一直或常有痛经。在美国，痛经是导致缺勤或不能运动的最主要原因。英国一家医学权威机构调查报告指出，全球女性中80%有不同程度的痛经。牛津大学妇科专家肯尼迪博士在英国科学成就学会会议上说：“三分之二妇女患上痛经，四分之三妇女痛经病发作时无法正常工作。”我国妇女月经生理常数协作组早在1978年对全国29个省、自治区、直辖市13万多名妇女月经生理常数进行的调查显示，痛经者占调查人群的33.19%，其中轻度占45.73%、中度占40.72%、重度占13.55%，少女的原发性痛经占75%。国内外痛经发病率呈逐年上升趋势，国外痛经发生率大大高于国内。

痛经虽不能致命，可是它所带来的痛苦，只有女性才能深刻体会，每月一次的月经是女性特有的生理现象，它伴随着女性进入青春期，度过漫长的生育年龄，直到进入更年期。月经可谓是女性的“老朋友”了，女人一生平均会有400次月经，如果以每次经期持续五天来计算，则将有67月（也就是五年半以上的时间）处于生理期，因此伴随生理期而来的痛经，也就成了困扰女性最大的“副”作用。

一定有不少人和韩云一样，把每个月的那几天当作“世界末日”，可有几个人想过为此看医生？有些未婚准妈妈希望“生个孩子就好”，但最后发现根本生不出孩子！

其实，许多人的例假疼痛是病理性痛经，非但不会在婚后减轻，相反还不断加重，而最终除了被疼痛影响正常生活外，更可能侵犯其他器官，并导致不孕症。而有些从少女时代就开始痛经的女性，常常自已吃药处

理，却不知随着年龄的增长，她的痛经很可能已经性质改变，从一般的生理原因变成了疾病，浑然不觉中延误了就诊和治疗，直到因为不孕症接受治疗时才发现，结果痛苦增加，治疗难度也加大了。

痛经让女性饱受其摧残，就在那么几天，一朵盛开的玫瑰因不堪痛苦的折磨而逐渐凋零，那芳华被疼痛所掩盖，被汗水所淹没。女人如花，理应呵护，我们该如何预防痛经呢？现在就从从点滴做起吧，让痛经离我们远远的。

（1）饮食均衡：虽然健康的饮食无法消除经痛，但对改善全身的健康状况却有神奇功效。避免过甜或过咸的垃圾食物，它们会使你胀气及行动迟缓，多吃蔬菜、水果、鸡肉、鱼肉，并尽量少量多餐。

（2）补充矿物质：钙、钾及镁矿物质，也能帮助缓解经痛。专家发现，服用钙质的女性，较未服用者还少经痛。镁也很重要，因为它帮助身体有效率地吸收钙。不妨在月经前夕及期间，增加钙及镁的摄取量。

（3）避免咖啡因：咖啡、茶、可乐、巧克力中所含的咖啡因，使你神经紧张，可能促成月经期间的不适。因此，应避免咖啡因。此外，咖啡所含的油脂也可能刺激小肠。

（4）禁酒：假使你在月经期间容易出现水肿，则酒精将加重此问题。勿喝酒。如果你非喝不可，则限制在 1～2 杯酒之间。

（5）勿使用利尿剂：许多女性认为利尿剂能减轻月经的肿胀不适，但拉克医师反对这种方法。利尿剂会将重要的矿物质，连同水分排出体外。拉克医师建议，不妨减少摄取盐及酒精等会使水分滞留体内的物质。

（6）保持温暖：保持身体暖和将加速血液循环，并松弛你的肌肉，尤其是痉挛及充血的骨盆部位。多喝热的药草茶或热柠檬汁。也可在腹部放置热敷垫或热水瓶，一次数分钟。

（7）泡矿物澡：在温水缸里加入 1 杯海盐及 1 杯碳酸氢钠。泡 20 分钟，有助于松弛肌肉及缓和经痛。

（8）运动：尤其在月经来临前夕，走路或从事其他适度的运动，将使你在月经期间较舒服。

（9）练习瑜伽操：瑜伽也有缓和的作用。举例如下。弯膝跪下，坐在脚跟上。前额贴地，双臂靠着身体两侧伸直。保持这姿势，直到感到不舒服为止。

（10）服用止痛药：当经痛开始时，喝些许牛奶或食物一起服用（1片），以免伤胃，并持续服用到经痛消失。

（11）其他解决途径：指压法足部含有一些指压点，被认为与骨盆部位的气路相连。在脚踝双边的凹陷处，皆有指压点。轻轻地用拇指与其他指尖捏后，延着跟腱而上，直至小腿肌。右脚作完，换左脚，各指压数分钟。

3. 一无是处是痛经

安迪忍受了15年的痛经折磨，每月少则两天，多则7天，有时还算比较温柔慈善，有时却无比狰狞可怕—那时她就只能老老实实、一动不动地躺在床上。她认为这是命中注定的，因为妈妈、姐姐都有着相同的经历。

大约60%的女性需要每月忍受痛经之痛，从轻微的不适，到身体里一场地动山摇。更令人烦恼的是，一个月转眼就过去了，一切又将重演。“这是一个挥之不去的噩梦，让人越发觉得做女人实在是太不幸了。办公室里，男同事们干劲冲天地工作，你却只能抱着一杯热水，躲在一边默默地忍耐。为这个请病假吗？实在太不好意思了。而且什么时候才算到头呢？等到更年期来临才能解脱，但也就标志着一生的韶华结束了。”安迪道出许多女人的感受。

然而，你是否知道，痛经的发作却培养了女人的承受能力。上帝在我们的身体里安装疼痛开关不是没有道理的，其用意就是让我们躲避伤害。如果我们去触摸热情的火焰，疼痛就会命令我们马上缩手！如果失去了痛感，我们多半要伤痕累累了。可是，痛经又是为什么呢？难道它是我们与生俱来的疾病？或者，仅仅是一种无可逃避却毫无用处的身体阻碍？

痛经时强时弱的发作，使女性比男性具备更强的抵御痛苦的能力，经过痛经的锻炼，女性比男性的健康状况更佳，情感体验也更为细腻丰富。

从这个意义上讲，痛经的发作培养了我们生命的承受能力和包容特质。它就像是阴霾的日子，从阴霾中走出来的人，眼里的阳光自然与别人不太一样。

原来，痛经并非一无是处。

有专家表示，虽然女人一生会经历400多次月经，每次2～8天不等。如此算下来，女人一生的1/10都在和生理期纠缠不清，虽然痛经、情绪激动等都是月经惹的祸，但月经期间，在脑垂体激素控制下，女性体内雌激素和孕激素分泌量下降，这是个很精妙的生理调整过程，这段时间内，丰胸、收腹等一连串平时让你头痛的事都能轻松达成！

（1）丰胸

莎朗·斯通刚出道时胸部平平，几年下来，胸部SIZE突飞猛进！她的丰胸秘诀并非填充手术，仅仅是生理期制定配合荷尔蒙变化的特殊饮食。

美国医学专家说，月经第1～3天是丰胸最佳时段，因为这3天影响胸部丰满度的卵巢动情激素24小时等量分泌，可以刺激乳房脂肪囤积。如果这3天多吃胡萝卜、马铃薯、大豆类和坚果类食品，丰胸效果将比平时好3成以上。木瓜是公认的最佳丰胸食品，但医学专家也强调，只有在乳酸菌帮助下，人体才能吸收有丰胸效果的木瓜酶和木瓜酵素。所以想让胸部更丰满，不妨给自己DIY一杯木瓜酸奶。

另外，食物中的钙质也很重要，德国最新调查显示，钙元素可以刺激荷尔蒙分泌。你不妨从月经前2天，就开始吃口服钙片。专家指出，人体每次摄入的钙低于或等于300毫升时，吸收最好。所以建议你选择小剂量钙片，多次服用小剂量的钙片吸收效果比一次性服用大剂量钙片更好。

（2）燃脂

荷兰运动医学专家指出，体内荷尔蒙波动对脂肪燃烧很有影响。他们把月经最后2天及月经后1周称为“燃脂福利期”，在此期间，身体分解

脂肪的能力比平时高2成。建议你在这段时间通过适宜运动燃烧身体脂肪，尤其是堆积在腹部的脂肪。对你的健康而言，燃烧脂肪比减轻体重更重要。

建议你在月经最后2天，每天做20分钟瑜珈、15分钟快走和几个简单拉伸小动作。在月经后1周内，每天做30分钟以上有氧运动。运动医学专家推荐，每小时6.5千米快走运动，对燃烧身体脂肪最有效。快走时注意要腹部用力，想象身体像悬挂在空中般快速行走，这对燃烧腹部脂肪最有帮助，有意想不到的收腹效果。运动后感到腹部紧绷是正常现象，这是腹部脂肪分解必经过程，2～3天后腹部就能恢复柔软。

一项医学调查显示，月经期间女性对美食的渴望度比平时高25%。这并非坏事！此时你可以吃些平时很少碰的甜食。专家指出，月经期前3天，人体的糖耐量比平时高两成，对不饱和脂肪酸的分解速度也比非月经期高一成半。这段日子里，你完全可以做到美食瘦身两不误！

但千万不要为了巩固塑身效果，尝试各种减肥药。月经期间身体免疫力差，荷尔蒙平衡很容易被减肥药中的化学成分打乱阵脚，反而不利塑身，甚至还会造成月经紊乱。

（3）提高记忆力

德国女性健康专家说，女性在雌激素合成过程中，需要一种特殊的芳香化酶，这种酶通过神经传导，对负责记忆的大脑皮层细胞有刺激作用。芳香化酶的分泌高峰期在生理期最后1～2天，如果想提高记忆力，不妨在生理期末尾，默记英文单词或唐诗宋词做脑力锻炼。

你还可以边嚼口香糖边做练习，因为咀嚼会刺激脑部主管记忆的海马区。更重要的是，咀嚼口香糖可以促进唾液分泌，唾液酶协助芳香化酶一起工作，会让大脑皮层细胞活性比平时高14%，记忆力也能在对短时间内得到提升。

除此之外，你还可以试试德国医学专家克鲁夫·希德奇教的小妙招，他说："女性的各项身体机能在月经期间较为敏感，只要学会合理触摸穴位，就能让大脑获得'潜能力'。具体方法很简单：用拇指和食指从上到下轻轻按摩整个耳朵，3 分钟后，再用食指用力按压太阳穴 1 分钟。这种办法能促进大脑皮层的血液流动，消除疲劳感和记忆障碍。

（4）发现健康小问题

美国医学专家把生理期称为"生理镜子"。这期间你的免疫力最为薄弱，一些潜伏在身体里的健康小问题最容易在这时浮出水面。但这决非坏事！因为你能发现那些平日不易显现的健康预警，早发现就能早改善。

问题 1：眼袋、黑眼圈

明明睡足 8 小时，怎么还顶着眼袋和黑眼圈？日本健康专家说，这意味着你体内的血液循环不够顺畅，血液粘稠度较高，很可能与肉类食品摄入过多有关。建议平衡膳食，减少肉类摄取，在膳食结构中增加乳制品和豆类食品。

问题 2：牙龈出血

为什么一到生理期牙龈就容易出血？这和牙龈不够健康有关，是牙龈发炎前兆。建议月经结束后去诊所洗牙，彻底清除导致炎症的牙结石，避免发炎症状进一步蔓延，认真刷牙，用淡盐水漱口。另外，大量钙、铁离子会随经血流失，这也是导致生理期牙龈出血的原因，建议每天补钙，并摄入足量维生素 D。

问题 3：头发容易断裂

如果你的头发在生理期变得特别脆弱、易断裂，很可能你已经处在贫血边缘！生理期时，头发缺乏氨基酸供给，角质蛋白含量降低，会出现"暂时性生理期贫血"，从而引起头发断裂。应多吃含矿物质铁多的食物，如菠菜等，以此改善体内贫血隐患。

（5）排毒

新加坡医学专家发现，女性从月经第1天开始，体内就会分泌一种比细胞单位更小的蛋白质——酵素。这种酵素能分解体内毒素、让血液由酸性向弱碱性转变，帮身体有效排毒。美国健康专家雪兰登·格林说，经期适量饮水对身体排毒有很大帮助，因此生理期每天喝1000毫升水十分必要。

医学专家还说，女性在月经期间身体敏感度比平时高15%，轻轻点按几个特殊穴位，就能刺激身体新陈代谢，促进体内毒素排出。但专家也特别强调，一定要轻轻点按而非用力按摩。

涌泉穴：当你用力弯曲脚趾时，足底前部出现的凹陷处就是涌泉穴。轻轻点按涌泉穴能通过经络传递作用，调节你的植物神经系统，帮你扩张血管、促进皮肤血液循环、加快毒素排出、降低血液粘稠度。

足三里：用右手掌心按准右腿膝盖顶部，五指朝下，中指顶端向外一指的位置就是右腿足三里。换左手用同样方法可以找到左腿足三里，轻轻点按这个穴位，能促进消化系统功能、加快毒素排出，提高身体免疫力。

4．远离误区，远离痛经

全球至少有80%的姐妹和你一样，每月都被“密友”折磨骚扰，而且其中超过50%的姐妹和你一样，每月都疼得死去活来，却始终找不出原因，也无法彻底根治痛经的方法。你是否想到过，你可能走进了痛经的误区，也许你还可以选择适合自己的方法，在那几天也能活得潇洒快乐。女人，在自己特殊的日子里更要好好的照顾自己，让自己远离痛经。

那么，在经期，女性都容易走进哪些误区呢？

误区一：婚姻为痛经划上休止符

艾伦痛经很多年了，她一直相信妈妈的话：等长大了就不痛了——等结了婚就不痛了——等生完宝宝就不痛了。就这样，艾伦的痛经就一直持续着，她也一直忍受着。

其实，远离痛经也许不用等上那么久。简单地说，疼痛是因为子宫肌肉强烈地痉挛、以及盆腔瘀血引起的。事实上，痛经的原因非常复杂，医学上大致分为两类：原发性痛经和继发性痛经。原发性痛经病因目前尚未完全明了，没有任何器质性病变，像这种痛经大多到育龄或婚后会缓解，甚至症状消失。而继发性痛经则有明确的病因，发生了器质性病变。这种痛经就一定要对症治疗好原发病，才能消除症状。

艾伦经过检查，发现自己得了一种叫“子宫内膜息肉”的病，做了一个并不复杂的手术后，纠缠多年的痛苦终于彻底解除了。“要是早点来治

就好了。”她说。

误区二：温热感化疼痛

每次痛经时，舒月的妈妈就为她沏一杯滚烫的姜糖水，再灌一个热水袋。这还是妈妈的妈妈的妈妈流传下来的偏方。因为舒月的妈妈说这样可以缓解痛经。

大约50%的女性采用类似方法对付痛经，比如月经期绝对不能沾凉水、喝热饮料、腹部热敷、拔火罐。但是，其中至少有30%的人丝毫不起作用。

热敷的作用有限。从中医的角度看，每个人的体质有虚、实、寒、热之分，即使痛经，也有寒凝、气滞、血瘀、虚寒、湿热的多种类型，在这个基础上还有各种组合。

虚寒型体质比较多见，这种情况予以“温热疗法”很对症，但对于其他类型者就不一定有效了。即便是虚寒体质的人，这种温热作用其实也很有限，如果疼痛比较严重的话，往往还需要借助其他方法来解决。

误区三：按摩驱痛

慧敏经同事介绍找到了一位按摩师，可刚做了三次就忍无可忍了，不仅疼痛没有减轻，出血量还大大增加了。这是怎么回事呢？

因为，按摩也有副作用。针灸、按摩一直被认为是治疗痛经的好办法，原因是：通过对某些穴位（如关元、气海、足三里、三阴交等）经络传导的刺激，能够缓解子宫痉挛和盆腔瘀血，起到止痛作用。

然而，许多的医学实践表明，在经期这个特殊时间，不宜采取过于强烈的按摩，这容易诱发子宫内膜脱落，加重出血。如果按摩师的手法不正确、强度运用不当，就更容易引起副作用了。

最合理的方法是在月经前后，而不是月经当中进行按摩治疗。即便如此，也应事先查清痛经是功能性还是器质性的，如果是器质性的，应先将病因去除。

误区四：止痛药不可碰

沈蓓是一家女子健身俱乐部的教练，痛经成为她每个月的梦魇，所以她在更衣柜里藏了一些止痛剂，除非是一忍再忍，忍无可忍的状况，她总是紧咬牙关不去碰药的。她担心：用药会不会成瘾呢？

专家们普遍认为，对痛经，最重要的是日常调理：规律的运动、均衡的营养、充足的睡眠以及良好的心态。同时早期止痛，有利于促进身心健康并提高生活质量，所以是正确而必要的对症治疗。

可在疼痛开始时选用安全的止痛药，不必一再忍痛。现在的非处方止痛药，如一些止痛药的止痛成分为对乙酰氨基酚，它完全不同于吗啡等中枢镇痛药物，没有任何对大脑的不良影响，也无成瘾性。比起阿司匹林类的止痛药，又避免了胃肠道的影响，饭前饭后都可以服用，迅速缓解疼痛。所以，受痛经困扰的女性不必畏惧止痛药。

5. 月经失调为哪般

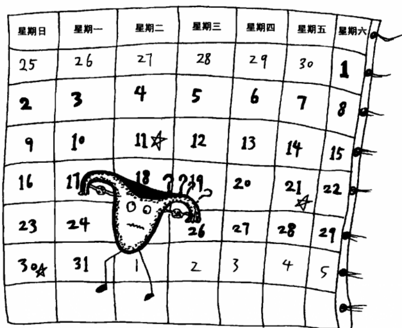
杨月的月经总是出现不定期的状态，这一直困扰着她。以往，杨月的月经有的时候还算准，就算相差，也不超过 1 个周，一般就是提前 2、3 天吧。可是这段时间两次月经相差的时间越来越大，比如前几个月都是将近月末的时候来，可现在又变得每个月初或者中旬来，这让杨月很困惑。女人最怕突然来袭的月经了，面对这种情况，杨月真不知道该怎么办了。

月经，如月盈亏，如潮有信。所谓月经贵乎如期，月经的周期正常是健康的象征，同时，月经周期的各种状态也是女性健康的晴雨表，任何微小变化都很可能征兆着身体哪个环节出了问题。

那么杨月的月经是出了什么问题呢？说到月经失调，女人们自然熟悉不过了，偶尔总会有那么一两月，月经量或者行经日期会有那么点异常。杨月就是月经不调了。

月经失调就是所谓的月经不调，是妇科的常见病，常表现为月经周期或出血量的异常，或是月经前、经期时的腹痛及全身症状。以下几种情况都属于月经不调：

（1）不规则子宫出血。包括：月经过多或持续时间过长；月经过少，经量及经期均少；月经频发即月经间隔少于 25 天；月经周期延长即月经间隔长于 35 天；不规则出血，可由各种原因引起，出血全无规律性。以上几种情况可由局部原因、内分泌原因或全身性疾病引起。


星期日
星期一
星期二
星期三
星期四
星期五
星期六
25 26 27 28 29 30 1
2 3 4 5 6 7 8
9 10 11 12 13 14 15
16 17 18 19 20 21 22
23 24 26 27 28 29
30 31 1 2 3 4 5

（2）功能性子宫出血。指内外生殖器无明显器质性病变，而由内分泌调节系统失调所引起的子宫异常出血，是月经失调中最常见的一种，常见于青春期及更年期。又分为排卵性和无排卵性两类，约85%病例属无排卵性功血。

（3）绝经后阴道出血。指月经停止6个月后的出血，常由恶性肿瘤、炎症等引起。

（4）闭经。指从未来过月经或月经周期已建立后又停止3个周期以上，前者为原发性闭经，后者为继发性闭经。

月经是子宫内膜脱落而形成的，而子宫内膜的脱落主要是依靠激素的内分泌调节作用来实现的。自上而下形成垂体——下丘脑——卵巢性腺轴，一步步逐级调节。如果这个调节轴心出现问题，也即内分泌紊乱，就会使激素调节出现障碍，也就会出现月经不调。因此，月经是内分泌状态的一个外在表现，客观反映了内分泌目前的调节状况。

正常月经是女性内生殖器发育正常和功能健全的表现。女人正常的月经周期在28～35天之间，但也有少数人短至20天或长达45天一个周期，在上述范围内，只要月经有规律，均属正常现象；月经期持续3－5天，但少至1～2天，多至7～8天也属正常范围；月经期的月经血量为20～120毫升，多数为50毫升，以月经来潮的第二三天最多，以后逐渐减少；月经血的特点是不凝固，呈暗红色。月经血中除血液外，还含有子宫内膜脱落的碎片、子宫颈粘液及阴道上皮细胞等。

很多女人认为月经不调不是病，大多是因为生活和饮食习惯引起的，只要自己平时稍加注意，就应该没什么问题了。然而月经不调远远没有我们想得那么简单。虽然月经失调并不是什么大问题，但小问题的长期存在必将引起大问题，所谓量变引起质变，无疑就是这个深意。

如果你的月经迟迟不来，除怀孕外，很可能预示着卵巢功能失常，或荷尔蒙出了问题，例如泌乳激素过高、甲状腺素过高或过低都会抑制排

卵。

量多量少有讲究。量太少，可能是卵巢功能不足。吃避孕药，或者是骨盆腔发炎，或曾经经历过流产刮宫手术，都会造成经血不易排出。流血量太多，则要小心骨盆腔的病变，除了有子宫肌瘤、子宫内膜异位的可能外，也别忽视子宫颈癌、子宫内膜癌的发病可能。

除周期、经血量的改变外，最吓人的莫过于非月经期间出血。如果出血是在周期中间，量少，并且两三天就结束，那可能是排卵期的出血。但如果是非月经期的出血，也不是性行为之后的出血，你就要提高警觉了。因为怀孕、子宫外孕、流产、子宫颈长息肉、子宫颈糜烂、子宫颈癌，或者卵巢瘤、子宫肿瘤、子宫内膜异常增生等都可能造成异常出血。如果不是排卵期出血，白带中又带血，你就需要赶紧就医。白带的味道很臭，且变得很黄，甚至是绿色，还伴有阴部瘙痒的症状，多半是出现了阴道感染现象。

引起月经失调的原因很多，除了病理上的原因，女性在生活中的各种习惯也影响着月经，稍不注意就可能引起月经不调。因此我们要屏除这些坏习惯，预防月经不调。

不良习惯一：压力

正值生育年龄的女性，如果长期处于压力之下，就会使脑下垂体的功能受到抑制，导致卵巢不再排卵及分泌雌激素，从而引起月经失调。同样，长期的心情压抑或情绪不佳，也可导致月经失调。

在工作之余从事一些全身运动，如游泳、跑步、跳健身舞等，每周1~2次，每次30分钟；多食用一些具有减压作用的食物，如香蕉、卷心菜、土豆、虾、巧克力、火腿、玉米、西红柿等，都可以缓解精神压力。

不良习惯二：贪凉

有些女性很不注意经期的保暖，如在月经期间吃雪糕、冰激凌等寒凉食品，或者为了美冬天穿得很单薄等等。殊不知，这些行为都会使盆腔内

的血管收缩，导致卵巢功能紊乱，引起月经量过少，甚至闭经。因此，经期要注意防寒避湿，避免淋雨、涉水、游泳、喝冷饮等，尤其要防止下半身受凉，多吃一些大葱、豆类、南瓜、大蒜、生姜、栗子、橘子等食物。

不良习惯三：电磁波

现代人的生活离不开手机、电脑、DV机、电炒锅、吸尘器、电冰箱等电器。但许多女性却不知道，各种家用电器及电子设备在使用的过程中均会产生不同的电磁波。这些电磁波长期作用于人体会影响女性的内分泌和生殖机能，从而导致内分泌紊乱，引起月经失调。

日常操作电脑时，要做好防护措施；在手机上装个免持听筒对话器，且最好不要长时间使用手机；避免同时使用多种电器，另外不要把冰箱放在卧室里；常饮绿茶及多吃一些富含维生素A、C和蛋白质的食物，这样能有效地预防或减轻电磁波对人体的危害。

不良习惯四：便秘

有便秘的女性，其直肠因有大便蓄积会发生膨胀，从而导致子宫颈向前推移，子宫体向后倾斜。如果女性长期便秘，使子宫经常保持在后倾位置，就会导致月经失调，还会引起腰痛。每天清晨空腹喝一匙蜂蜜或香油；平时多吃些有润肠通便作用的食物，如牛奶、酸奶、香蕉、苹果、韭菜、萝卜、菠菜、松籽仁等，都可以有效防止便秘。

不良习惯五：滥用抗生素

有些女性平时无论大病小病，都喜欢用抗生素药物来治疗。但专家指出，滥用或经常大量地使用抗生素，对女性而言可致月经失调，引起不排卵，甚至闭经。

经常锻炼身体，增强自身的免疫力。不要滥用抗生素。如果使用一定要遵医嘱。

不良习惯六：嗜酒

酒精可以干扰与月经有关的生理过程，引起月经不调。在过量饮酒的

女性中，有 25%～32%的人因月经不调而到医院诊治。饮高度白酒 100 毫克以上的女性中，月经不调者是喝酒妇女的 3 倍。故妇女应少饮酒。

不良习惯七：吸烟

烟草中的尼古丁能降低性激素的分泌量，从而干扰与月经有关的生理过程，引起月经失调。每天吸烟一包以上的女性，发生月经失调的几率是不吸烟女性的 3 倍。

所以你要坚决地戒烟啦，并且适量补充维生素 C，以减少吸烟对身体的危害。平时可多吃些富含维生素 C 的食物，如橘子、橙子、猕猴桃等。必要时也可口服维生素 C 片。

女性的美，源于健康，也源于生活，注重生活中的小细节，养成良好的生活习惯，给自己一个健康的身体，一个充满着美的身体。做个细心的女人，掌握自己的行经规律，月经失调，这便不再是女人子宫的祸害，也不会成为女人美丽的杀手了。

不良习惯八：过度节食

有关专家研究表明，少女的脂肪至少占体重的 17%，方可发生月经初潮，体内脂肪至少达到体重 22%，才能维持正常的月经周期。过度节食，由于机体能量摄入不足，造成体内大量脂肪和蛋白质被耗用，致使雌激素合成障碍而明显缺乏，影响月经来潮，甚至经量稀少或闭经，因此，追求身材苗条的女性，切不可盲目节食。

6. 经期做好保健最关键

经期护理对于避免月经不调等疾病有着重要意义，也能让自己在行经期间保持清新自然，给自己一个舒适的感受。经期应该进行什么护理呢？这恐怕是女性朋友们非常想了解的内容。女性发生月经是正常的生理现象。有不少女性不完全了解经期卫生知识，一来月经就表现出情绪不稳定、精神紧张、害羞和恐惧。有的人忽视经期卫生，采取了不正确的处理方法，都是不对的。

由于月经期子宫内膜脱落出血，形成创面，盆腔充血，全身的神经体液方面发生了显著变化。这时，机体抵抗力降低，阴道酸性环境被破坏，子宫颈口略有张开易受病菌侵袭，生殖器官防御作用减弱，感染的机会明显增多。因此，对每个女性来讲，做好经期保健至关重要。

现在的女人即便在月经期间，做任何事情都是一种毫无禁忌，殊不知这些事情正危害女人月经来潮的健康状态！下面这些事是你在经期绝对不能做的：

不宜过性生活

月经期宫内膜脱落宫腔表面形成创面生活时容易将细菌带入逆行而上进入宫从而引起宫腔内感染发生附件炎、盆腔炎。

不宜多吃盐

吃盐过多会使体内盐分和水分贮量增多月经来潮前夕会发生头痛、激动和易怒等症状应来潮前 10 天开始吃低盐食物。

不宜饮浓茶

浓茶中咖啡碱含量较高刺激神经和心血管容易产生痛经、经期延长和经血过多同时浓茶中鞣酸会使铁吸收出现障碍引起缺铁贫血。

不宜坐浴

月经期宫颈口微开坐浴和盆浴很容易使污水进入宫腔内从而导致生殖器官发炎。

不宜穿紧身裤

如果月经期间穿臀围小紧身裤会使局部毛细血管受压从而影响血液循环增加会阴摩擦很容易造成会阴充血水肿。

不宜高声唱歌

妇女月经期呼吸道粘膜充血声带也充血高声唱歌或大声说话声带肌易疲劳会出现声门不合声音嘶哑，不过也不用太过紧张，在绝大部分情况下，正常嗓音唱卡拉 OK、说话都应该问题不大，但如果长时间飙高音、挑战高声域歌曲，则可能造成声带受伤。

不宜捶背腰

背部受捶打后可使盆腔进步充血血流加快引起月经过多或经期过长，此外，还有不少女性则会在经期出现严重的腰酸背疼现象，可能选择他人按摩或是自己捶打的方式来舒缓腰部疲劳、酸胀感。女性在月经期出现腰酸现象非常正常，是由于盆腔充血所引起，此时盲目大力按摩或捶打腰部，会导致盆腔充血更加严重，反而会使腰酸背疼现象加剧。

用沐浴液

清洁阴部后果：引发阴部感染导致瘙痒病症经期间阴部容易产生异味，尤其夏季，但洗澡时顺便用沐浴液清洁阴部或用热水反复清洗阴部是不够健康，反而容易引发阴部感染导致瘙痒病症。

因为平日女阴道内是略酸环境，能抑制细菌生长，但行经期间阴道会偏碱，对细菌抵抗力降低，易受感染，如果不使用专业阴道清洁液或用热水反复清洗，更会导致碱增加，因此清洗阴部需要选择专业阴部清洗液尤其经期！

别拔牙

经期不要拔牙，因为在月经期，女性体内的血小板数目减少，血液凝固性比平时降低，如果此时进行创伤性手术，包括拔牙处理，都可能难以止血，导致出血较平时手术更多、出血时间更长。

据研究发现，月经期间女性的痛觉神经也比平时敏感，而且全身抵抗力较弱，所以月经期拔牙还会感觉疼痛加倍，且感染率大增。如果在月经期间做拔牙处理，必须面对拔牙完成后口腔内较长时间留有血腥味，从而导致食欲受影响。所以，建议女性一定要避开月经期拔牙。

吃油炸食品

油炸食品也是经欺女的大禁忌因为受体内分泌的黄体酮影响经期女皮脂分泌增多皮肤油腻同时毛细管扩张皮肤变得敏感此时进食油炸食品会增加肌肤负担容易出现粉刺、痤疮、毛囊炎还有黑眼圈另外由经期脂肪和水的代谢减慢此时吃油炸食品脂肪还容易体内囤积。

别用活血化淤药

一般来说，补血保健品、活血化淤类药物都应在月经期停用，但很多女性不懂，结果发现自己月经量突然增多，严重者甚至引发重度贫血或经期大出血。在月经期使用补血、活血药物，一方面会增加经血的流量，从

而引起不必要的经血过多，另一方面经期出血也可能影响药物的疗效。

别饮酒

有研究认为，女性在月经期间体内激素水平发生较大波动，此时饮酒较平时更易醉，且酒精对肝脏的负担也会进一步加重，所以建议女性朋友月经期间尽量少喝酒。

女性此阶段体内分解酶的活动能力处于较低水平，分解消化酒精的能力下降，使得酒精难以快速从血液中排泄出去，而滞留在身体内就会演化成有害物质。为清除这些有害物质，人体肝脏必须不断分解制造出酶，使得负荷比平时加大很多，一不小心就容易引发肝脏毛病。

7. 月经谢幕也要恰是时候

当岁月的痕迹在女性朋友们身上留下印记时，我们远离了青春、远离了懵懂，逐步走向了心智和年龄的双成熟期。每月一次的好朋友，也在逐渐远离我们而去；也许哪个月的某天，我们便和它无法再见了，而它消失我们则称之为绝经。

从医学角度而言，妇女绝经是指卵巢功能进一步衰退以致最后消失的时期，此时卵巢停止每四周一次的排卵。妇女的绝经年龄通常在 45 ~ 55 岁之间。但也有绝经过早或绝经很晚的情况。调查发现，妇女绝经年龄最早的为 28 岁，最迟的为 61 岁，平均为 48.17 岁。在临床上，把妇女在 40 岁之前绝经称为“早发绝经”或“卵巢功能早衰”，把妇女在 55 岁以后绝经叫做“晚发绝经”。如果因为某种疾病切除了卵巢，或因放射性药物或化学性药物的作用而使卵巢丧失了功能，并因此导致绝经的则被称为“人工绝经”。看来，不管你的月经是提前“谢幕”还是推迟“退场”都要多加小心。

据一项新的调查显示，我国都市 40 岁左右的女性出现绝经的人越来越多，绝经逐渐成为现代女性健康的杀手。由于广泛参与激烈的社会竞争，又面临着巨大的工作压力，女性更年期症状普遍提前，35 ~ 40 岁左右绝经现象比比皆是，而且年轻化趋势愈演愈烈。

按正常的生理规律，女性到了 25 ~ 35 岁，是卵巢功能的巅峰时期，

过了35岁，卵巢功能就开始走下坡路了。不过在这个“下坡”的过程中，有的人“下坡”速度快，到40岁雌激素就降到绝经期的水平了，有的人“下坡”速度慢，到55岁才绝经。对于“下坡”速度快的女性来说，如果40岁前月经就没有了，这就属于卵巢早衰。

如果说绝经意味着卵巢的衰老，那你可能对延迟的绝经还颇感高兴，心想着绝经延期给自己带来的延期的美丽。然而你是否知道，绝经延期，也许并不能让女性延续美丽，每个人的生理周期都是有一定规律的，如果女性到绝经时月经还不退去，可能暗示着某种疾病。

一般来说，女性绝经发生在55岁之前，但55岁以后尚有月经者也不乏其人，极个别的甚至60岁左右才绝经。绝经时间拖得稍晚些，如果行经周期尚正常，又没有什么不适症状，也未检查出什么异常时，就算不了什么问题，只能说明每个人的卵巢有其自己的盛衰进程罢了。这时，绝经推迟，卵巢功能持续长一些，对维持女性内分泌平衡和延缓身体重要脏器的衰老是有益的。

不过，有一种情况的绝经延期需要引起注意，就是除了到绝经年龄不绝经外，还伴有月经量过多、行经期过长或经期以外的不规则阴道出血，尤其是在腹部触到了包块或出现了诸如面须、声音变粗等某些男性化体征的患者，须高度警惕卵巢的某些肿瘤的存在，如卵巢颗粒细胞瘤、卵巢泡膜细胞瘤等等，因为这些肿瘤能产生雌激素和少量的雄激素。

那么，是什么在影响着女性的绝经年龄呢？决定妇女绝经年龄最重要的因素是其体内卵母细胞的数量。当女婴出生时，她的卵巢中约有10万个卵母细胞。而在妇女的一生中仅有400～500个卵母细胞发育成熟，其余的在发育到一定程度时就会自行退化。随着妇女年龄的增长其卵巢功能会逐渐衰退，并停止排卵，以致使卵母细胞逐渐减少而导致绝经。绝经的年龄除了与种族因素、母亲的绝经年龄有关外，还与下列因素有关：

（1）跟营养状况有关。相关的研究发现，长期营养不良、身材矮小、

体重较轻的妇女一般绝经都比较早。而营养状态好，身材较高，体重相对较沉的妇女则绝经较晚。

（2）跟初潮时的年龄有关。一般来说，初潮时年龄越小，绝经就发生得越早。这是因为初潮时间越早的女性，出现排卵的时间就越早，其绝经也就越早。

（3）跟患病有关。一般来说，患有全身慢性消耗性疾病、代谢疾病、内分泌疾病等病症时，均可导致妇女提早绝经。此外，患恶性肿瘤后经过放化疗的妇女也可引起卵巢早衰而导致绝经。而患有子宫肌瘤、子宫颈癌、乳腺癌等病症的妇女，可出现绝经年龄推迟的现象。

（4）跟婚育状况有关。一般来说，已婚妇女较未婚妇女绝经迟；妊娠次数越少的妇女，绝经越早；哺乳期较长的妇女，绝经较晚。这是因为妊娠期和哺乳期都可以暂时抑制排卵，从而相对地延长了妇女一生的排卵时间，使绝经期延迟。

（5）跟吸烟有关。吸烟是妇女绝经年龄提前的一个重要因素。经研究发现，吸烟妇女的绝经期较不吸烟的妇女要提早五年。丈夫吸烟而本人被动吸烟的妇女，其绝经期也要比不吸烟的妇女提前 1～2 年。这是因为香烟中含有的苯丙芘（音皮）是卵母细胞的致死因子。

（6）跟饮酒有关。酒精可直接损害性腺，导致卵巢萎缩。因而经常喝酒的妇女会提早绝经。另外，酒精造成的肝损害，还可减弱肝细胞对雌激素的灭活功能，使体内的雌激素水平下降，从而加速女性的衰老。

（7）跟精神因素有关。经研究表明，夫妻关系融洽、性生活和谐的女性，其绝经年龄较夫妻关系不和、纵欲或缺乏性生活的女性要相对晚些。尤其是精神压力大、操劳过度、长期抑郁、焦虑的妇女，更易提早绝经。

绝经已经不再是个生疏的话题，这为现代女性健康现状敲响了警钟。绝经究竟离我们有多远呢？女人，应该学会爱惜自己，注意日常经期保健，只有这样，健康才会与我们如影随形。

九、有关女人保养的那些事儿

女人如花，女人似玉。女人的身体神秘而又奇特、美丽而又脆弱、纵然天生丽质，也需精心呵护。与男性相比，女人的身体承载了很多的责任。为了孕育新生命，绝大多数女性要经历月经、妊娠、哺乳等特殊生理过程。这给女性身体带来很多伤害。女人做好身体的调理和保健，不仅仅是提升自己魅力的需要，也是对家庭和未来负责。

1. 关于子宫呵护那些事儿

子宫，是女性生殖系统的组成器官之一。它的重要性不言而喻，“胎儿的宫殿”、“月经的故乡”、“生命的摇篮”这些别名已将它的地位诠释得再清晰不过了。换言之，如若你想终身拥有女性独特的风韵，或享受为人母的权利，那绝对离不开健康的子宫。

然而它的一生充满着各种苦难，种种疾病以及不健康的生活方式不时地折磨甚至糟蹋着它，让它从一朵盛开的鲜花走向衰败和凋零。在女性不孕患者中，由子宫因素引发的不孕占 19.02%。因此，女性朋友要关爱自身的子宫健康，不要在日常生活中因为行为不当而使它受伤害。

（1）过度“保洁”导致阴道炎

女性生殖道本身有着比较完善的自然防御系统，其中最主要的便是阴道的自净作用。而女性对阴道的过度清洗，可将阴道的乳酸菌杀死，从而使阴道失去酸性环境，导致天然屏障受到破坏，其结果是致病的细菌和真菌趁机生长，尤其是使用高锰酸钾、洗液等药剂冲洗阴道，更会破坏其酸碱平衡，杀掉健康的细菌而导致被感染。倘若清洗阴道方法不当，还可能会把病菌推入盆腔深处，导致阴道炎、宫颈炎、盆腔炎和输卵管炎等炎症。

（2）使用不洁卫生巾，经期感染宫颈炎

女性行经期间，不但全身抵抗力较差，易于感染疾病，并且由于子宫颈微张、子宫内膜剥落留有创面及阴道分泌的酸性液体被经血冲淡等等，如果这时病菌侵入就很容易引起一些疾病，因此月经期要特别注意卫生，卫生巾应两小时换一次，防止二次污染危害女性生殖健康。

（3）性生活不洁

性生活不讲究卫生，病原体可经阴道进入子宫腔内，引起子宫内膜感染。另外，男子包皮垢对宫颈的刺激是引起子宫癌的因素之一。

（4）使用激素类药物丰乳

选用雌激素药物，虽然可以促使乳房发育，但却同时潜伏着一些极不利的危险因素。女性体内如果雌激素水平持续过高，就可能使乳腺、阴道、宫颈、子宫体、卵巢等患癌瘤的可能性增大。常用的雌激素有苯甲酸雌二醇、己烯雌酚等。滥用这些药，不但易引起恶心、呕吐、厌食，还可导致子宫出血、子宫肥大，月经紊乱和肝、肾功能损害。

（5）经期性生活

月经期间，子宫内膜有新鲜创面，子宫颈口扩张。如在此时性交，很容易将病菌带入阴道或子宫内，引起子宫内膜炎、附件炎、盆腔炎，严重

的可导致不育。

(6) 女性手淫引发子宫炎症

女性阴道只有7~8cm长，正常情况下阴道口是闭合的，起到一定的保护作用。女性手淫可使阴道口开，将病原体直接送入阴道，也极易上行感染，引起子宫炎症。

(7) 妊娠后性生活

一般来说，孕妇过性生活对胎儿的影响，主要表现在孕期的前三月和后3个月。前三月容易引起孕妇流产，而后三月则常常导致孕妇早产。妊娠初期和临产前三个月应该禁止性生活，避免对子宫造成损害。

(8) 反复人工流产

如果反复手术，特别是在短时期重复进行，对子宫损害很大，是导致子宫伤、病、不孕的重要因素。短时期内反复人工流产，是导致子宫伤病的重中之重的因素，因此女性一年之内流产不应超过2次。通常医生在做人流手术时不能看见宫腔，是“盲操作”。往往有少数因术前未查清楚子宫位置、大小，手术时器械进入方向与子宫曲度不一致，或用力过猛等而造成子宫损伤，甚至穿孔。或者造成宫腔感染、宫颈或宫腔粘连，导致继发性不孕。总而言之，人流有很多的害处，甚至可以出现“人流综合征”。同时要当心药物流产可致命！

(9) 忽视产前检查

忽视产前检查，不能及时发现孕妇和胎儿的异常，会导致难产甚至子宫破裂等严重后果。

妇女怀孕后整个妊娠期都应按时进行详细而系统的产前检查。它的好处是：纠正孕妇或胎儿身体的某些缺陷，必要时可以及早终止妊娠；了解胎儿发育和母体变化情况，如有异常，及早治疗；加强孕妇及胎儿的健康保护，有利于整个孕产期的顺利度过；通过全面系统的观察，可决定分娩

时的处理方针，保证分娩安全。产前检查的时间可根据医生要求和具体情况而定。如有特殊情况应随时检查，不受规定时间限制。

（10）孕妇分娩困难或产期延长时滥打催产素导致子宫破裂

子宫体部或子宫下段在妊娠期或分娩期发生破裂称为子宫破裂。子宫破裂是严重的产科并发症之一，常引起母儿死亡。多由于产道、胎儿、胎位的异常如骨产道狭窄、巨大儿、脑积水、忽略性横位等引起胎儿下降受阻，子宫强烈收缩而发生。

（11）接受不正规接生

少数落后地区仍然采取旧法接生，严重威胁到产妇和胎儿的生命安全。有些人出于种种原因，私自堕胎或找江湖医生进行手术。这样做的严重后果是：子宫破损或继发感染甚多。有些人道听途说所谓“堕胎秘方”，任意滥服，结果打胎不成，反而造成药物中毒，严重地影响身体健康。

（12）盲目选择子宫剖腹产

不少孕妇因为害怕疼痛或误认为剖腹产的孩子比自然分娩的孩子聪明，妈妈的身材也不会受损，而盲目选择子宫剖腹产，殊不知生孩子还是自然分娩好。剖腹产仅是在某种特殊情况下的一种应急措施而已，实属不得已而为之。剖腹产手术时，女性要承担麻醉、出血、术后感染等风险，身体恢复也比自然分娩的女性慢，而且选择剖腹产的女性将来避孕和再孕都比自然分娩的产妇要麻烦得多。

（13）产后干重活

产后经常下蹲或干重活，增加腹压，导致子宫沿着阴道向下移位，医学上称为子宫脱垂，简称“宫脱”。

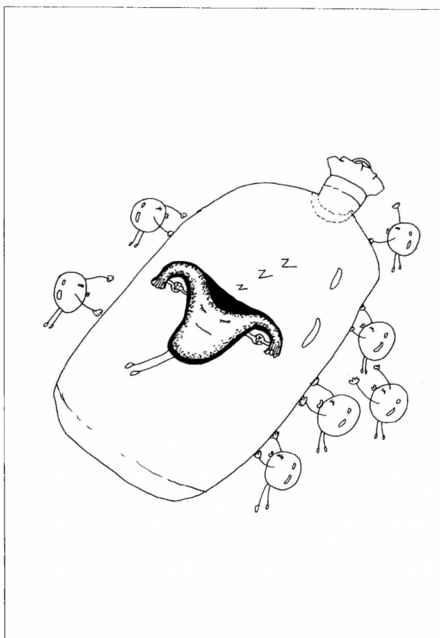
2. 子宫需要常温暖

身体寒冷可以穿衣，子宫寒冷呢？那是怎样一种冷？性冷、痛经只是描绘了其中之一二，更重要的是，中医认为，女性由风华走向衰老取决于此。

中医所说的子宫，不仅是孕育宝宝的那个“房间”，包括妇科生殖系统和相关的功能。宫寒，全称是“子宫寒冷”，并不是说子宫腔内的温度低，而是指子宫及其相关功能呈一种严重低下的状态。这种状态在自然界看来，相当于天空中没有了太阳。

阳光、空气、水分、土壤是万物生长繁衍的四大要素，阳光排第一。如果没有阳光赐予的暖和温度，大地永远是严冬，子宫也是一样，寒暖是女性身体根基的指标。子宫温暖，体内气血运行通畅，按时盈亏，经期如常，种下的“种子”发育成胎儿。如果子宫受寒邪困扰，血气遇寒就会凝结，身体的形貌不能保持，繁衍后代更无从谈起。

身体的表现可能首先是痛经，子宫受寒多吸了几口凉气，马上出现神经抽搐。然后是脸上的黄褐斑和经期延迟，寒冷就会懒于工作，皮肤上堆积的代谢废弃物没人打扫，越来越多，色斑旋即而来，而月经来潮则因为无人主持，一再推托不露面。子宫感觉冷，接下来欲望也会降低。最糟糕的是没有适宜的温度，胎儿很难生存或发育下去，“宫寒”型不孕不育由此得来。


Z Z Z

寒气在子宫内造反，真的没人管得了吗？中医认为，这些寒气有的从外而进入，有的由内而生，我们要做的就是：阻住源头。症状来袭时，服药解困太被动，聪明女人从来都是主动掌控一切，亦不会在宫寒面前束手就擒。

（1）体质诱发宫寒，我要怎么办

有些女性天生体质较寒：四肢容易冰冷，对气候转凉特别敏感，脸色比一般人苍白，喜欢喝热饮，很少口渴，冬天怕冷，夏天耐热。寒性体质大多由后天因素造成，居住环境寒冷、嗜好寒凉食物、过劳或易怒损伤身体阳气……这些是让身体偏寒的常见问题。另外，还有一部分遗传因素，也许你的父母体质偏寒，或者是你出生时，他们年龄比较大，身体阳气逐渐减少，这会直接导致在你的基因上写入寒性体质密码。即使和别人处在相同的条件下，你更容易出现宫寒的症状，所以除了小心防寒之外，还要长期温煦身体。

防寒密钥一：多吃补气暖身的食物

例如核桃、枣、花生，让先天的不足由后天的高能量来补足，不用担心上火，宫寒体质属于火气不足，不容易出现火大体热的症状。中医认为鲍鱼滋补清热，可以滋阴养颜、清肝明目，是女性最好的补品。过去太医院进贡给皇后妃嫔们的中药丸，调和时不像现在使用蜂蜜，而是用鲍鱼汁。所以宫寒女性应该经常给自己做些鲍鱼食物。

此外，这类人由于偏于安静沉稳，运动过多时容易感觉疲劳。其实“动则生阳”，寒性体质者特别需要通过运动来改善体质。快步走是最简便的办法，步行，尤其是在卵石路上行走，能刺激足底的经络和穴位，可以疏通经脉、调畅气血、改善血液循环，使全身温暖。配合艾条温灸，长期坚持也可以有效。

需要注意的是进入盛夏之后，女人们都在展露肌肤，美腿、玉臂、香

肩，甚至一大片后背、一小抹蛮腰尽收眼底。可办公室里，永远是四季恒定的24℃，空调冷气拒骄阳于千里，离你近在咫尺。殊不知，此时你的子宫正在受着外界寒冷的折磨，你又有多少热量禁得起这样消耗呢？不知不觉间，寒气侵入身体，女性特有的脏器——子宫，首当其冲，宫寒不远了。

防寒密钥二：在办公室备外套或披肩

比如，有袖的小开衫，即使夏季天天穿着吊带衣服，也可以护住你的肩膀了，那里可不能受凉。穿着裙子时可用披肩护住腿部，尤其是膝盖。丝袜对怕冷的女子也是需要的，以防寒从脚下生。如果座位挪不开，就要多准备一条小丝巾，别让风直吹颈部。如果坐在空调的前面，最好是面对空调，冷风从背后吹着你的背部、腰部，比迎面风对人体造成的伤害更大。

趴在桌上睡觉会无意中露出后腰，而且睡眠时毛孔松懈，这样比较容易被寒邪所伤。还有就是最好别一直在空调房呆满8小时，中午去室外走走，让毛孔接触外界的自然气息，如果体内有寒气也可以发散出来。

夏天不要坐有寒气的椅子，例如地面、石面或铁面椅子，导热快，寒气重，寒邪会迅速击退你身体的阳气直接攻击子宫。如果偶有受寒现象，例如淋雨、湿发出门时，一定要事后补救，给自己煎一碗驱寒汤。材料是红糖2汤匙、生姜7片，水煎10分钟即可，饮用1～2次就可以驱走寒气。

无论采取节食、运动，还是吃药，减肥途径都是做到消耗大于摄入即可，但必须是一个较长的过程。如果用很短的时间达到瘦身目的，那就只能用健康作为代价了。快速瘦身无非是采用峻烈猛药、以非正常手段排出体内多余的水分和脂肪。这在中医看来，等于身体在短时间内丢失了大量的能量性物质，寒邪很可能乘虚而入，攻击子宫。

防寒密钥三：别对脂肪太苛刻

“人人都在喊减肥”是一种时代病，是骨感美女盛行时代的副作用。

其实无论东方还是西方，传统美的女性都有一个特征：小腹微凸，健康专家提出的“体重指数为20.85的女性最性感”也为此作了印证。总之，别对腹部脂肪太苛刻，它们有保护子宫的作用。

确实需要减肥时，给自己制定一个虽然慢、但副作用小、且不易反弹的减重计划，以少食多动为原则，目标定为一个月减重1～2斤。子宫温暖，体内气血运行通畅，经期如常；如果子宫受寒邪困扰，血气遇寒就会凝结。

一些具有温热性质的汤，例如酸辣汤、辣鱼汤、胡辣汤等，可以有效占据胃容量，减少进食量。另外它们所具有的温热性质，也可以缓慢地帮你蓄积体内热能，防止宫寒发生。

在中医养生传统中，女性体质属阴，不可以贪凉。即使在炎热的夏季，冷饮、冰茶、瓜果等寒凉之物也不可以贪多，更何况那些一年四季举着冰激凌的人。吃了过多寒凉、生冷的食物后，这些食物进入体内会消耗阳气，导致寒邪内生，侵害子宫。所以中医的吃凉指导主要适用于女性。

防寒密钥三：吃凉尺度顺序有讲究

中医推荐，最好只在盛夏季节吃冷食，而且别吃刚从冰箱里拿出来的食物。不过这个尺度可以自己把握，体燥、火气大的人可以多吃一点，别超过太多就可以了，例如吃冰激凌一天不超过两个。

有凉、热两种东西要吃时，最好先吃热的，后吃凉的，如果顺序颠倒，凉气就会被热气顺势下压到子宫，带来伤害。

除了从冰箱里拿出来的食物之外，有很多食品，虽然在常温下食用，但它的本质却是寒性的，例如西瓜、梨、猪肉、绿豆、冰糖、苦瓜等，即使是加热后，也要分季节、适可而食。

养成习惯，餐前可以喝一杯姜茶（一片姜，以开水冲泡，趁热喝下去），它可以主动化解寒凉食物或是凉性食物中的寒气，在饮食上替你的子宫把好关。

小心流产后随之而来的宫寒。精卵的结合及胎儿的生长，需要消耗女性大量的能量物质，所以怀孕中的部分女性会有一个很不舒适的身体和布满色斑的面容。而流产就相当于突然全部扔掉那些能量物质，需要损耗人体大量的阳气，如果修养不到位，阳气久耗，子宫失去温煦，宫寒随之产生。

3. 会中风的不仅只有脑

“中风”这个词语相信很多人都不陌生。一提到中风，大部分人想到的一定是脑中风，可是你知道吗，女人的子宫也会中风。

这天，60多岁的李大妈下身突然大出血，血压降低，面色苍白。这可吓坏了李大妈的女儿，赶紧把李大妈送进医院。李大妈这是怎么了呢？经过妇科检查之后，医生告诉她，李大妈是子宫中风了。

那么，什么是子宫中风呢？其实，子宫“中风”是子宫内膜出血性坏死的一个通俗的叫法，是为了能更好地、更形象地说明这个疾病的问题。子宫中风，就是医学上称的子宫卒中，是妇女绝经后心血管功能代偿性失调的一种临床表现，主要是因为冠状动脉硬化、心肌长期缺血所致。

子宫中风也是动脉硬化所为，动脉硬化和卵巢功能衰退与其有直接关系。当妇女绝经或卵巢功能衰退（包括卵巢切除）后，血中的胆固醇及甘油三酯就会逐渐升高，这是造成动脉硬化的重要原因。当动脉硬化严重时，子宫因内部动脉硬化而发生微循环障碍，导致局部缺血、缺氧，子宫内膜即发生坏死、出血。

子宫卒中的特征是阴道出血，出血量与持续时间因人而异。有的人突然发生大量出血，病人可致休克；有的人则表现为间断性少量出血，呈贫血面容。这种病易发生宫腔感染，有时会出现低热、白细胞升高。

那么，该如何预防和治疗子宫中风呢？子宫中风的治疗原则，是针对

动脉硬化用药，改善全身血管功能，应用保护血管、抵抗动脉硬化的药物。看来，预防子宫中风要从预防动脉硬化入手。

动脉硬化发展到一定程度后引起心脑肾等多种脏器的损害，所以，中老年人应积极地防治动脉硬化。治疗动脉硬化除了口服药物、进行适当的运动外，通过饮食进行治疗也是一种有效的方法。红薯芝麻粥、香菇冬瓜汤、素炒洋葱头、玉米木耳粥、乌龙槐角首乌汤、素炒黄豆芽等都对动脉硬化具有防治作用。

黄豆芽中含有的维生素远远高于黄豆，经常食用黄豆芽可预防动脉硬化。

除了在日常饮食中注意预防动脉硬化外，中老年妇女还应该禁烟限酒，因为烟中的尼古丁等物质可促使冠状动脉发生痉挛，加重病情。饮酒要限量，白酒不超过 50 克，红酒不超过 100 克，啤酒不超过 1 瓶。同时，绝经后的女性，最好每年做一次血脂分析、血液流变学检查，一旦出现胆固醇、甘油三酯、血黏度增高，应及时采取有效措施。还要勤锻炼、多活动。经常参加体育锻炼，可使人体代谢旺盛，有助于肥胖人减肥，能延缓动脉粥样硬化的发生和发展，使血压降低等。

4. 分娩之后，保养先行

分娩是难忘的时刻，盼望、阵痛、紧张，每人都在等待激动的一刻来临。当宝宝从妈妈的肚子里来到世上，当人们把注意力都集中在呱呱落地的小宝宝身上，历尽艰辛的妈妈，将要迎来的又是怎样的一天？

很多女性分娩后的第一个小时还停留在怀孕时候的感觉当中，不能自拔，对做妈妈的感觉并不那么强烈。做妈妈的喜悦全面地蔓延开来几乎对所有的女性来说都需要一些时间，因为她们在分娩中消耗了太多的能量，需要补充体力。反倒是那些年轻的爸爸们看到自己刚刚出生的小宝宝时，常常眼中含着泪水。

“十月怀胎，一朝分娩”，劳苦功高的妈妈终于把小生命带到了这个世上。在分娩之后，新妈妈的身体会发生什么变化呢？

孩子出生后，妈妈的体重大约要减轻 5 公斤，这 5 公斤包括孩子的重量和分娩中流出的羊水的重量。在分娩后大约 5 分钟到 2 个小时里，胎盘会脱落，从而在子宫里形成一个手掌大的伤口，软组织会流血，但是不像想得那样可怕，大约 300 毫升血量。这些血量是在怀孕期间储存下来的，对身体不会造成什么不良影响，很容易就复原了。分娩后，子宫会迅速从健身球那么大收缩成一个甜瓜的大小，这是子宫壁上的收缩肌在起作用。子宫上的韧带仍然保持伸展的状态，恢复到正常的大小需要一些时间，因此在分娩后的一段时间里，身体会感觉到有些无力，很虚弱。在怀孕期

间，心脏、肝脏、胃和肺被子宫顶压向上，在分娩后也重新得到了更多的空间，开始逐渐地回到原位。这会让人感到轻松。但是刚开始的时候，这些器官向下滑动也会令新妈妈感觉不太适应。

新妈妈体内一种叫内菲肽（Endorphin）的激素含量在分娩后仍然保持在令人眩晕的高度，内菲肽是身体自身产生的镇痛剂，可以在分娩的过程中减轻疼痛感。阵痛促进激素仍然在血液中循环，它会引起子宫在产后收缩，而使新妈妈感到一种类似于阵痛的疼痛感。此外，它还会帮助唤醒新妈妈母性的感觉，促使年轻的妈妈抱起孩子，并且呵护他（或她）。

分娩后如果没有产后并发症，那么几乎没有什么要做的事情了，只需要给婴儿洗澡、称体重、测量身高、穿上衣服。在胎盘脱落之后，助产士应该进行仔细检查，胎盘是否完整。如果有残留的部分留在子宫里，会导致子宫出血。新生儿在第一次接触妈妈的乳房的时候，几乎不需要任何帮助，他（或她）就能很快地学会如何从妈妈的乳房中吸取他（或她）所要的乳汁。新生儿在出生后的 20 ~ 30 分钟之间，吸吮反射最为强烈，大多数宝宝早就准备好了，甚至是很迫切地想吃到妈妈的乳头。如果错过了这段黄金时间，宝宝的吸吮反射会在一天半内有所减弱，有可能会影响母乳喂养顺利地开始。宝宝的吮吸同时可以刺激妈妈子宫的收缩，减少子宫出血。因此，如果条件允许，妈妈们一定要尽早地让孩子吃到乳头。

新妈妈在分娩之后，身体受到相当大的耗损，新妈妈要使身体尽快恢复，就应该精心护理。下面一些事项要多加注意。

自然分娩的产妇，在分娩后 4 小时即可排尿。少数产妇排尿困难，发生尿潴留，其原因可能与膀胱长期受压及会阴部疼痛反射有关，应鼓励产妇尽量起床解小便，也可请医生针刺，或药物治疗，如仍不能排尿，应进行导尿。产后最初几天，产妇几乎都有便秘的困扰。这是由于肠道和腹部肌肉松弛的缘故。所以，顺产的产妇从分娩当天就可多补充液体和吃些青菜水果来加以改善。注意会阴部卫生，每日二次用 1:5000 的 pp 水溶液清

洗，会阴垫应用无菌卫生巾并及时更换。产后24小时内若感到会阴部，或肛门有下坠不适感、疼痛感，应请医生诊治，以防感染和血肿发生。

即使是平素健康的妇女在分娩后也消耗了大量精力和体力，应及时调理饮食，加强营养，原则是选择富有营养、易消化的食物。一般产后第一天，要吃些稀的食物，以后便可吃普通饭，但要有丰富的营养，如肉、蛋、鱼和豆腐之类。有汤水的东西，象鸡汤、排骨汤，对下奶是有效的；但说鸡汤比鸡肉还好，那就过分了。还要多吃新鲜蔬菜和水果，不仅增加维生素的摄人，而且对防止便秘也有帮助。总之要荤素搭配，开胃口，多样化。贫血的产妇要多吃些猪肝、鸭血和菠菜。抽筋和关节痛的产妇要继续服用钙片。为了保证泌乳的需要，晚上也可以再加一次半流质或点心一类的夜宵。对于生冷、辛辣食品应暂时放在禁忌之列。

自然分娩的产妇6～12个小时就能起床做轻微活动，第二天可以在室内走动，做适宜的产后保健操。

新妈妈从产房转至病房后，房间要注意卫生，室内温度适宜（一般控制在18℃～20℃），空气新鲜，通风良好。即使在冬季也要有一定时间开窗通风，保持空气新鲜，但要注意避免直接吹风。居室内要清洁舒适，在房间内不要吸烟。由于刚分娩后的产妇需要静养以恢复体力，亲友最好不要在此时来探望。有慢性病或感冒的亲友更是最好不要来探视产妇及新生儿，以免引起交叉感染。

新妈妈还要注意个人卫生，应该像平时一样刷牙、洗脸、洗脚、梳头，饭前便后洗手，喂奶前洗手。产后第一天，产妇身体比较虚弱，不宜洗澡，可用温水擦浴。产后衣着应清洁、舒适，冷暖适宜，不能与气温相差太远。夏季注意凉爽，冬季注意保暖。过分“捂”的不良习俗是不科学的。不分寒冬腊月，还是炎热的酷暑，捂得严严的、穿得厚厚的，只露出手和脸，这样使汗液不能蒸发，影响体内散热。尤其在炎热的夏天，容易造成产后中暑。

5. 呵护附件，留住青春

永远年轻是个神话，可是爱美的女人却愿意活在这个神话里。女人的保养话题里永远少不了怎么留住年轻这一主题。但是为什么有的女人 40 岁比 30 岁时更有女人味，为什么有的女人皮肤光泽细腻、身才窈窕、风华绝代、魅力逼人、健康活力，而有的女人皮肤粗糙、腰肥肚坠、黄褐斑、乳房平坦、妇科病不段、失眠焦躁……这一切奥妙变化都原于女性的生理特征，卵巢虽与输卵管称之为子宫附件，但却也在女人美丽的事业中扮演着主角的角色。

卵巢在女人一生中扮演着重要的角色。卵巢是女性重要的生殖器官，位于下腹部盆腔，内子宫的两侧，左右各一以韧带与子宫相连，受内分泌生殖轴系控制。卵巢可以产生成熟且可受精的卵子，还能整体协调女性生殖系统，分泌多种激素（雌激素、孕激素、抑制素、雄激素等）。这些激素参与机体的生理功能调节，维持内分泌系统平衡，保持女性特征及正常生理代谢。

常说卵巢与女性青春有关，雌激素可谓功不可没。因为雌激素促进女性附件器官的生长发育，包括输卵管、子宫、阴道、阴道腺、阴蒂等，同时又使女性保持她的第二性征：体态丰腴、乳房隆起、臀部浑圆、肩窄臀宽、嗓音尖细。女性皮肤光滑、亮泽，特别是青春期的少女，焕发着青春的光彩，这除了种族、遗传、水土、气候、营养等因素之外，与体内雌激

素的分泌有重要关系。

因雌激素使皮肤表皮增厚，抵抗力增强，从而使皮肤有弹性、有光泽。雌激素同时也作用于全身各个系统，如大脑，保持人的精力旺盛；如心血管，曾有医学家注意到，50岁之前，心脑血管疾病的发病率，女性比男性低1/4～1/2。在代谢和骨骼方面，雌激素也有功劳。它不仅维持血脂、血糖的正常代谢，而且与人体钙代谢有着密切关系，有助于钙的吸收，并减少钙从肾脏的排泄。由于雌激素的锐减，更年期后的女性渐渐失去姣好的容颜，皮肤变得干燥、粗糙、松弛，皱纹和老年斑愈来愈多，性功能也渐渐减退。

如此看来，女人的青春和卵巢分泌的雌激素息息相关。女人想要留住青春美丽，就要维持自身雌激素正常。然而，从医学上讲，卵巢功能的衰退是一个不可逆的过程，每一位女性都应该认识到这是一种必然规律。首先，卵巢的衰退与卵子的数量有关，目前医学尚无办法让卵巢分泌更长时间的卵子，也就是延长生殖功能。

卵子的数量在胎儿出生时约为100万～200万个，此后它的数目不断减少，直到育龄期约有400～500个。这些卵子发育成熟，并经排卵过程排出，雌激素正是在卵子成熟、排出的过程产生的。既然卵子的数量不能用人为手段来增加，所谓“给卵巢补充养分、修复卵巢并促进卵巢分泌雌激素”也就成了一句空话，女性体内激素水平是否均衡不是靠这种或那种的“保养”可以解决的。卵巢功能还与遗传、环境、是否与射线或化疗药物接触、是否受到病毒感染以及卵巢周围的血液供应等因素有关。

从外在到内在，卵巢与女人的一生是那么的密切，它是主导女人的灵魂，是它让女人容光焕发，也让女人未老先衰……那么有什么良方可以留住青春呢？一方面，由于卵巢的特殊位置和构造，并非像在脸上抹化妆品一样或做做按摩就能保养到的。另一方面，卵巢功能衰退是“冰冻三尺，非一日之寒”，所以它的保养也是一个长期的过程。在国外，女性从35岁

就很注意包括卵巢在内的全身保养，如注意合理的饮食结构，定期做体检等等。如果一定要给卵巢保养开一道良方，那就是均衡的营养、适量的运动再加上好心情。日常生活的饮食方面，多吃些蔬菜水果，并且坚持进行适当的体育锻炼，工作上注意劳逸结合，保持开朗乐观的心态，才是延缓衰老、保持青春的最大秘诀。

6. 听话的内分泌是美丽的秘诀

很多女性都曾面临这样的问题：好好的皮肤突然出现了黄褐斑，肥胖总在不经意间造访，身体的某些敏感部位会出现肿块等不适……其实这都是人体生理机能的调控者——内分泌在作怪。

女性25岁以后，身体状况开始出现下滑，很多以前不曾遇到的问题，比如面部黄褐斑、乳房肿块、子宫肌瘤等问题相继出现，而这些都是内分泌失调导致的疾病。随着炎炎夏日的到来，人体新陈代谢也加快，体内水分和营养消耗增加，再加上酷热难眠，更容易造成女性内分泌失调。

内分泌是人体生理机能的调控者，它通过分泌激素在人体内发挥作用。如女性经期，孕激素会增多，而雌激素则相应减少。但是如果因为某些原因，引起内分泌腺分泌的激素过多或过少，新陈代谢功能紊乱，就会造成内分泌失调，导致内分泌疾病发生。这些疾病不仅有损女性的美丽，更会损害女性的生理和心理健康。女性较敏感，情绪不稳定，又易忧郁、急躁、思虑过度，这些因素都易扰乱气血运行，这或许就是女性易致内分泌失调的原因。

内分泌失调代表激素的不稳定状态，调节内分泌主要从饮食、运动上入手，必要时辅以药物治疗，要养成良好的饮食习惯，多吃新鲜果蔬、高蛋白类的食物，多喝水，补充身体所需的水分，同时多参加各种运动，加强体质，还要有科学的生活规律，不要经常熬夜，以免破坏正常的生理规

律，造成激素分泌失衡甚至不足，进而引发其他疾病，同时还要注意休息、充足睡眠。

另外，女性因为特殊的生理及心理特性，也会出现独特的情绪表现，情绪好坏则直接影响人体激素的分泌。她们因为较易受到外界环境的影响，经常出现焦虑、愤怒、抑郁等不良情绪，所以要主动调节情绪，保持良好的精神状态。尤其是在月经、妊娠期等特殊的日子里，更要注意及时调节自己的不良情绪。

人体内分泌系统的复杂性、精确性和细微性在女性身上表现得淋漓尽致。女性的生长、发育、成熟、衰老都与内分泌功能关系密切。让你的内分泌听话可不是一件容易的事，想要调节好内分泌，让自己年轻美丽，还要有一定的秘诀哦。

秘诀一：能不熬夜就不熬夜

睡眠不足会导致新陈代谢失调。经常熬夜或作息不正常的人不仅老得特别快，健康也会严重受损，所以能不熬夜就尽量别熬夜吧！每晚睡眠4小时或不足4小时的人，身体新陈代谢会出现问题。

要提高睡眠质量，可以在上床睡觉之前的2～3小时内进行锻炼，可使睡眠保持平稳。同时，在睡前泡个热水澡或者喝杯热牛奶也有好处。

秘诀二：黄豆天生是女人的好朋友

黄豆和豆制品中含有大量植物雌激素，在预防乳腺癌方面扮演重要角色，尤其是黄豆，可以改变体内激素的分泌。临床医学研究显示，黄豆及豆制品具有平衡体内雌激素的作用，当体内雌激素太低时，黄豆或豆制品会使它增加，但当雌激素太高时，黄豆或豆制品也会使它减少。

秘诀三：我爱泡澡

泡澡是维持身心平衡最简单的方法之一，利用高温反复入浴的方式，可以促进血管收缩、扩张。每次泡澡3分钟，休息5分钟再入浴，重复三次，就能在不知不觉中消耗大量能量，效果相当于慢跑一公里。同时，泡

澡也能促进老旧角质更新，保持肌肤光滑细致。

但是心脏不好的人并不适合常泡热水澡，不妨试试传统的保健良方——热水泡脚，能使脚部微血管扩张，促进全身血液循环，同时达到健身的目的。

秘诀四：随时随地做个按摩

体内淋巴液与血液循环是否通畅，会影响身体对于废物、毒素等物质的排出速度。正确的按摩手法，能维持血液循环的顺畅，加速代谢，顺利处理体内废物。

从四肢末梢朝心脏方向按摩，可以推动淋巴及血液的流动，能使肌肉的代谢更加旺盛，提供细胞更多促进代谢的营养素和帮助脂肪燃烧的氧气，同时加速排出废物。每天看电视的时候顺便做做按摩，轻轻松松就能更健康。

秘诀五：333 法则

有氧运动提升身体能量至少要达到每周 3 次、每次 30 分钟、运动后每分钟心跳达 130 下的有氧运动才能有助于健康。千万别小看这短短 30 分钟的运动量，它除了可以帮助消耗热量、减轻体重外，还能将氧气带到全身各部位，提升新陈代谢率、有效燃烧脂肪，效果会持续数个小时之久。

赶快丢掉没时间运动的借口吧！利用每天午餐后的休息时间，在公司附近走走逛逛，以均匀的速度步行，不一定非要满身大汗，就能提高代谢，同时帮助消化、预防便秘。

秘诀六：少吃快餐，远离毒素

快餐送给女人的是——心血管系统疾病和生殖系统肿瘤的高发病率。摄取过多的饱和脂肪会刺激雌激素过度分泌，脂肪中的类固醇可以在体内转变成雌激素，促使乳癌细胞形成。

摄取人工激素过多，体内毒素过多，也会造成内分泌失调。少用塑料

制品（包括保鲜袋）盛装微波食物，因为容易溢出有毒物质。

秘诀七：身体健康就去献血

献血不仅是良好的社会公德，还可以大大促进自身代谢的能力，不但不会损害健康，定期献血还是维持健康的方法之一。因此，只要身体健康，符合献血条件，还是去尽义务吧！

7. 当心这些坏毛病让你老十岁

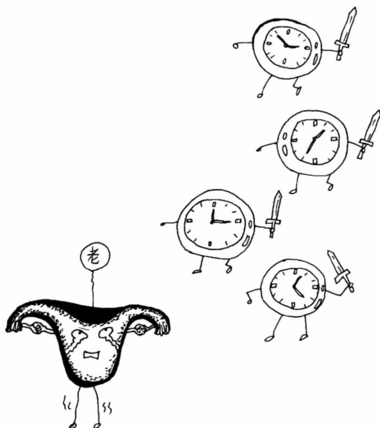
女人总是挖空心思去美容护肤，做各种各样的保养，千方百计地想留住青春，保持年轻美丽。然而，你是否知道，就当你在与衰老努力做抗争的时候，一些不为你重视的生活习惯正在慢慢侵蚀你的保养成果。本来自己努力追寻的不老青春就在这些坏习惯中飞快消逝了，等你发现的时候，已经年华不再，此时的你，除了懊悔，该是怎样一种心情。

那些让你的保养功亏一篑的恶习有哪些？

第一恶习：反复减肥

医学界过去曾经认为反复减肥会导致新陈代谢紊乱、肌肉密度降低，甚至猝死，但深入研究对于上述结论已呈现否定趋势。不过反复减肥、增肥对于健康的影响亦不容乐观。近来华盛顿医学中心的研究显示：多次反复减肥会使人体长期免疫力下降。尽管尚未找出具体原因，但研究人员发现反复减肥会降低细胞活力和对抗感冒、感染和早期癌细胞的能力。

对于体重超标的人来说，减轻 4.5 公斤体重就可以降低高血压和糖尿病的发病率，减掉多余脂肪当然要比拖着一身赘肉健康潇洒，但关键在于如何保卫自己的减肥成果。首先，必须找出肥胖的原因，摒弃过去不健康的生活方式和习惯。其次，采取实际行动，根据营养学家的建议和自己的接受能力科学减肥、快乐减肥　既要控制过量饮食，又要保证每日人体所需各种营养的摄入量。再次，定期运动既能够减轻人体压力还能够促进脂


老

肪燃烧，让减肥的效果更显著、更持久。最后，无论多好的减肥方法都需要减肥者持之以恒的毅力来配合。

第二恶习：酷爱日光浴

很多人都认为日光浴不但能给自己带来迷人的肤色还有益健康。但是千万别小看阳光的厉害，频繁或时间过久的日光浴也可能导致皮肤癌和提前衰老（如色斑、皱纹皮肤松弛和毛细血管破裂等）。尽管没有人能够证明日光浴本身与皮肤癌有多大程度的直接因果关系，但研究表明那些有曾经被日光灼伤经历的人罹患黑素瘤（皮肤癌中死亡率最高的一种）的几率要高于其他人。最近的一项研究显示，在所有喜欢日光浴的人群中，白色人种的人罹患黑素瘤的可能性高出其他人群三倍之多。从日光浴的方式来说，“人工”日光浴的伤害性更大一些，因为皮肤会在短时间内吸收相当集中的紫外线。

从被日光灼伤到病发皮肤癌，其间可经过一个 10 ~ 30 年的潜伏期。因此如果你在小时候曾经被阳光灼伤过，那么现在必须提高警惕。每个月检查一下自己全身的皮肤，看看有没有新的痣记出现，有没有老的痣记变色、变形，如果你发现任何可疑症状应立刻就医。同时，如果你身上的痣记较多或经常晒日光浴的家人中有人曾罹患皮肤癌，那么你也应该每年做一次专业皮肤检查。当然，还有最基本的一点：在未涂抹防晒油的情况下再也不接受阳光直射。

第三恶习：经常处于嘈杂的环境

年轻时酷爱摇滚乐的你会发现自己的听力大不如前。经常处于嘈杂环境容易造成听觉系统对中波声音接收能力下降，有时候听不清别人所说的话，周围有噪音的时候情况尤甚。随着年龄的增长，人们继而会对更高波段的声音反应迟钝，也就是说，听高音调声音，如门铃、电话的能力降低。

听力的丧失是无法挽回的。但是我们可以采取行动避免听力的继续下

降。比如，看电视、听音乐时刻意将音量放小一点儿，在使用吸尘器等噪音较大的电器时带上耳罩等。如果耳边经常嗡嗡响，说明你可能患有耳鸣症，对于那些喜欢大声放音乐的人来说，这是一种常见病。虽然没有根治的办法，但如果出现此症状还是应该及时就医，以便排除患其他病症的可能性，并了解症状的缓解方法。

第四恶习：无保护性行为

你很可能在毫无意识的情况下感染传染性性病。专家指出，约有75%的女性携带衣原体，但并无任何临床症状，且大多数患有淋病的女性只表现出轻微症状，如小便不适或阴道有黄色液体流出，根本想不到自己需要治疗，无保护的性行为就会将这些疾病传染给男性。另外，80%患有生殖器疱疹的男性患者也不会出现很明显的如疼痛等临床症状。更深入的研究则发现，高达75%的男性受到人乳突淋瘤病毒（HPV）的侵扰，这是目前最为普遍的传染性性病。它通常没有明显症状，但如果得不到及时治疗而传染给女性，可导致宫颈癌的发生。如果你没有定期检查身体的习惯，那么从今天开始应该要求自己做到这一点。面对医生，你必须将自己性方面的情况开诚布公地说出来。疱疹是一种慢性疾病，使用药物可以控制病情发展，避免疼痛和传染。

第五恶习：酗酒

酗酒很容易导致酒精中毒，尤其是在其直系亲属中有此类患者的情况下。医学界将酗酒定义为：一次喝5瓶或5瓶以上啤酒，或者，血液中的酒精含量达到或高于0.08。由于大量酒精会杀死大脑神经细胞，长此以往，会导致记忆力减退。还可能引起脂肪肝、肝硬化等肝脏疾病，情况严重者必须进行肝脏移植才能保全性命。

如果你对酒精尚未达到依赖的程度，那么从现在开始给自己规定每天最多喝一瓶啤酒。随着酒精摄入量的减少，肝脏极可能自然恢复到正常状态。同时，尽管我们无法让死去的脑神经细胞复活，只要没有大量酒精的

刺激，大脑的记忆功能就会渐渐恢复。

第六恶习：吸烟

不论你是属于为了应酬偶尔“意思”一下的轻度吸烟者，还是离了香烟日子就过不踏实的重度吸烟者，香烟中所含的有害成分都会大幅提高你罹患心脏病、肺癌和其他类型癌症的危险。具体来说，因吸烟导致的癌症死亡比例可占到所有癌症死亡总数的30%。

对于那些有数年甚至数十年的老烟民来说，有没有什么办法可以挽救健康呢？答案是，戒烟。专家指出，即便戒烟时间只有一年，也能够有效降低患心脏病危险达一半以上。如能坚持15年以上，患心血管疾病的几率便可恢复到从未吸烟者的水平。关于肺癌的预防，研究人员发现，戒烟达5年者，其罹患肺癌的可能性较吸烟者降低一半，而戒烟达到10年者，其患病几率可降低至正常人水平。在戒烟期间，应多多食用富含抗氧化剂的水果和蔬菜，这些成分可以促进细胞的修复、消灭体内致癌自由基。同时，应积极参加运动以加强肺功能，促进肺部的血液循环。

你是否有上面说的陋习呢？如果有的话，就赶快改掉吧，因为这些陋习很有可能让你随老十岁。女人的一生中一定会为了追求美丽而犯很多错误，如果你已经犯错，那么现在就改正错误、克服坏习惯还不算晚，如果等错误的结果显现在你脸上的时候可能就为时已晚了。